BỘ MÔN VẬT — VÕ
TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO

Vật Việt nam

(Sách dùng cho học sinh đại học thể dục thể thao)



NHÀ XUẤT BẢN
THỂ DỤC THỂ THAO — HÀ NỘI

BỘ MÔN VẬT — VÕ
TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO

VẬT VIỆT NAM

SÁCH DÙNG CHO HỌC SINH ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO — HÀ - NỘI
— 1983 —

BIÊN SOẠN :

— *Đoàn Ngọc Thi*

— *Lê Ngọc Minh*

BIÊN TẬP :

Nguyễn Trọng

PHẦN MỘT

SƠ LUẬN

CHƯƠNG I

NGUỒN GỐC LỊCH SỬ VÀ QUÁ TRÌNH PHÁT TRIỀN CỦA MÔN VẬT VIỆT NAM

I – NHẬN ĐỊNH CHUNG

Võ – vật hình thành trong quá trình lao động sản xuất và phát triển theo quá trình phát triển, thay đổi phương thức sản xuất.

Khi xã hội loài người ra đời, công việc chủ yếu của họ là tìm kiếm thức ăn có sẵn trong thiên nhiên, săn bắt thú rừng. Những động tác rình mò, tạo cơ hội bất ngờ, tóm, bắt, đánh chết thú dữ (rừng) trở nên quen thuộc đối với họ. *Suy cho cùng thì những động tác đó chính là ngọn nguồn của mọi động tác, mọi trường phái võ – vật ngày nay.*

Khi xã hội loài người hình thành giai cấp, hình thành kẻ giàu, người nghèo, tức là khi loài người chuyển sang chế độ xã hội nô lệ thì võ – vật trở thành phương tiện áp bức của bọn chủ nô và chống áp bức của những người nô lệ.

Võ – vật được hình thành rõ nét và truyền bá rộng rãi từ thời kỳ xã hội phong kiến. Khi mà súng chưa ra đời thì võ – vật chiếm địa vị độc tôn trong lĩnh vực quân sự.

Bước sang chế độ tư bản chủ nghĩa thì võ—vật thực sự trở thành phương tiện đàn áp nhân dân hoặc trở thành trò mua vui cho một nhúm người thuộc tầng lớp thống trị.

Ở thời kỳ này võ – vật không chỉ bao gồm những động tác đánh, đá, quật đơn giản nữa mà đã hình thành nhiều trường phái, nhiều ban võ nghệ. Ấn Độ có trường phái Jô-ga, đượm màu sắc phật giáo, Võ Thiếu Lâm – một môn võ bí truyền của người Trung Quốc, Quyền Anh thịnh hành ở các nước châu Âu, Giu-đô ở Nhật Bản, Ka-ra-te ở Triều Tiên, v.v...

Dưới chế độ xã hội chủ nghĩa võ – vật đã thực sự trở lại con đường khôi phục và phát triển chân chính của nó với đầy đủ tính lịch sử và khoa học. Võ – vật cũng góp phần vào việc nâng cao sức khỏe cho quần chúng nhân dân lao động, nâng cao năng suất lao động, xây dựng và bảo vệ tổ quốc xã hội chủ nghĩa.

II – LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN VÀ TRIỂN VỌNG CỦA MÔN VẬT

1. Lịch sử môn vật Việt nam

Vật Việt Nam là một môn võ, một môn thể thao mang nhiều màu sắc dân tộc. Nó đã sớm hình thành và lưu truyền từ đời này sang đời khác.

Theo tài liệu lịch sử của Viện Sử học thì Vật Việt Nam đã có từ thời kỳ Hai Bà Trưng. Tài liệu có ghi : (*)

« Năm 40, nữ tướng Lê Chân thường tổ chức những cuộc thi võ và diễn võ, trong đó môn vật là hay hơn và trọng dụng hơn... Nữ tướng thường tổ chức về môn võ ấy 2–3 ngày để tuyển lựa võ sĩ ».

Như vậy môn Vật được đưa ra thi đấu mang tính thể thao, qua đó mà tuyển lựa võ sĩ, đã chính thức xuất hiện vào thời kỳ Hai Bà Trưng. Để đi đến những cuộc thi đấu, tuyển lựa đó có lẽ môn vật còn xuất hiện sớm hơn nữa.

Trong các vùng nông thôn rộng lớn thuộc lưu vực sông Hồng, các sông khác thuộc đồng bằng Bắc Bộ, ven biển Bắc Bộ, Trung Bộ cũ còn để lại nhiều dấu tích cổ xưa của những thời văn hiến võ – vật. Sử cũ còn ghi thời nhà Lý có hai đô vật được tuyển dụng làm thị vệ cho nhà vua mà nhiều người biết đến, đó là đô Nghê và đô Voi.

Đến đời Lê Thánh Tông có một người tên là Võ Phong (Hải Hưng) từ nhỏ đã giỏi về vật, sau được phong làm Trạng Vật.

Đời nhà Mạc, năm 1541 ông Lê Như Hổ đã chiếm giải nhất trong trường thi (Huyện Tiên Lữ, tỉnh Hải Hưng), các đô lực sĩ khác không ai giám ra đọ sức, sau ông thi đỗ Tiến sĩ nên gọi là Tiến sĩ Lê Như Hổ.

Trong cuốn Binh Chế Chí Lịch triều hiến chương của Phan Huy Chú có ghi : cuối đời nhà Lê có mở trường dạy vật và dạy võ. Đô vật tước phẩm cao nhất là đô lực sĩ.

Đời nhà Trần đã xuất hiện nhiều đội đấu vật.

Thời Trịnh – Nguyễn phân tranh môn vật được dùng làm nội dung huấn luyện quân sĩ. Nguyễn Phúc Tân, Tổng trấn Thuận Quang (Quảng Trị, Thừa Thiên, Quảng Nam) cho quân sĩ thường xuyên tập vật, kéo co. Cũng trong thời gian này, năm Tân mão (931) Dương Đình Nghệ nuôi « 3000 con nuôi », mở một trường vật khích động lòng đại nghĩa, để khởi sự chống xâm lăng.

Dưới thời nhà Nguyễn, vật là một môn thể thao dân tộc được phát triển ở nhiều địa phương thuộc Vĩnh Phú, Hà Tây, Hà Bắc, Nam Hà ngày nay, v.v...

Như vậy vật Việt Nam là một môn võ thuật của Việt nam, một môn thể thao dân tộc mang tính chiến đấu và rèn luyện thân thể. Nó đã xuất hiện từ lâu, ngày càng phong phú về nội dung và hình thức, đáp ứng được nhu cầu của nhân dân, nó có sức sống lâu dài.

2. Triển vọng.

Từ ngày hòa bình lập lại ở miền Bắc nước ta, dưới sự lãnh đạo của Đảng, với chủ trương đúng đắn nhằm kế thừa và phát triển một cách có chọn lọc nền văn hóa cổ dân tộc, môn vật Việt Nam đã được phục hồi và phát triển một cách có hệ thống, khá sâu rộng.

Vật Việt Nam được chính thức phục hồi từ năm 1959. Từ năm 1960 lại đây, hàng năm đều có tổ chức Giải Vô địch Vật miền Bắc cho bốn loại cân từ 48 kg đến 70 kg. Từ năm 1968 các Đại hội Vật Thiếu niên cũng được tổ chức hàng năm.

(*) Các sử liệu trên chúng tôi đã sử dụng theo tài liệu « Vật dân tộc » của Bộ môn Vật – võ, Tổng cục Thể dục Thể thao.

Nhờ có chủ trương đúng đắn, các câu lạc bộ đã không ngừng được mở rộng, số người tham gia tập luyện ngày càng tăng. Qua mỗi năm, mỗi giải thi đấu trình độ kỹ thuật – chiến thuật ngày càng thể hiện rõ nét, sâu sắc và hiệu quả cao hơn. Đại hội năm 1962 tổ chức tại huyện Tiên Sơn, Hà Bắc, các đô vật Hà Bắc đã lừng danh với miếng bốc một và bốc đôi. Đại hội năm 1963, các đô vật trẻ Hà Bắc, Hà Nội, Hà Tây, Hải Phòng đã tấn công liên tục áp đảo các đô vật lớn tuổi của Nghệ An. Đại hội năm 1964 tại Phát Diệm (Ninh Bình) đã chứng minh vấn đề thế và lực trong vật. Trong những năm chiến tranh phá hoại, phong trào võ – vật vẫn được duy trì và phát triển. Võ – vật là một nội dung quan trọng trong phong trào 5 môn của toàn miền lúc bấy giờ. Nó đã góp phần xứng đáng vào công tác thể dục thể thao trong thời chiến, duy trì và phát triển phong trào thể dục thể thao phục vụ tích cực cho sản xuất và chiến đấu.

Vật Việt Nam rất phong phú về miếng đánh và lối đánh.

Trên cơ sở nắm vững đặc điểm hình thể, tố chất con người Việt Nam, các nhà sáng lập môn vật đã xây dựng được nhiều miếng đánh hay, có hiệu lực cao, thích hợp với thể hình, tố chất con người Việt Nam. Đô vật Hải Phòng có miếng gồng quật ngã đối phương trong chớp mắt, đô vật Hà Bắc có miếng bốc một chân, bốc hai chân tài nghệ, đô vật Nam Hà có lối đánh sườn với phong thái dũng cảm, đô vật Hà Tây có lối uốn cầu vồng chống lăm lưng trắng bụng, chuyển bại thành thắng, v.v... Hầu hết các đô vật đều giữ được thế chủ động tấn công, xông xáo, nhanh nhẹn, rất tỉnh táo và đầy trí thông minh.

Ngày nay trên đất nước ta, cùng với các môn thể thao khác, môn vật dân tộc ngày càng được củng cố và hoàn thiện về mặt kỹ – chiến thuật, đã được phổ cập và phát triển khá sâu rộng trong quần chúng thanh thiếu niên.

Năm 1980, tại Đại hội Ôlimpich Mátxcơva, lần đầu tiên các đô vật tự do của Việt Nam xuất thân và trưởng thành từ môn vật dân tộc đã tham gia thi đấu.

Sự có mặt của các đô vật tỉnh Tiền Giang tại Giải Vật toàn quốc năm 1981 đánh dấu một bước phát triển mới của môn vật ở các tỉnh phía Nam.

Những thành quả ngày nay của môn vật Việt Nam không tách rời sự quan tâm, chăm sóc của Đảng và Chính phủ.

Sức hấp dẫn tập luyện các môn thể thao dân tộc, đặc biệt là môn vật dân tộc, thể hiện tập trung ở ba điểm sau :

1. Có chủ trương đúng đắn của Đảng và Chính phủ về khôi phục và phát triển toàn diện, có chọn lọc di sản văn hóa quý báu của dân tộc.

2. Dân tộc Việt Nam có Tinh thần Thượng Võ cao, cha ông ta hết sức coi trọng di sản văn hóa quý báu mà người đi trước để lại.

3. Vật – võ dân tộc là một di sản văn hóa, một môn thể dục thể thao truyền thống, có tác dụng tốt trong rèn luyện sức khỏe, ý chí, lòng dũng cảm, tài nhanh nhẹn tháo vát, khả năng chịu đựng gian khổ, khắc phục khó khăn hiểm nghèo sẵn sàng phục vụ tốt lao động và chiến đấu chống ngoại xâm của các tầng lớp thanh thiếu niên Việt Nam và của cả dân tộc Việt Nam.

Vật – võ dân tộc là một hình thức sinh hoạt văn hóa lành mạnh, bổ ích, được đông đảo quần chúng nhân dân ưa thích.

Với những lý do trên Vật Việt Nam nhất định sẽ nhanh chóng được phục hồi toàn diện, ngày càng hoàn thiện và phong phú thêm về kỹ thuật – chiến thuật, đáp ứng yêu cầu chung là rất dân tộc nhưng cũng rất hiện đại.

CHƯƠNG II

LÍ LUẬN CƠ SỞ

I – ĐẶC ĐIỂM VÀ TÁC DỤNG TẬP LUYỆN MÔN VẬT

1. Đặc điểm chung

Vật là một môn thể thao nằm trong nhóm các môn điền kinh nặng. Nó thể hiện những đặc điểm chung của nhóm, song, nó cũng có những đặc điểm riêng, phân biệt với các môn khác.

Các môn điền kinh nặng, đặc biệt là môn vật, có tác dụng lớn tới sự phát triển xương và cơ, là những hoạt động có hiệu quả cao trong tạo hình và rèn luyện thể lực cho thanh thiếu niên.

Trong thi đấu vật, hầu hết cơ bắp đều tham gia vào vận động, phải co rút mạnh để khắc phục một lực cản rất lớn nên gây kích thích mạnh tới phát triển xương và cơ.

Về mặt giải phẫu học các động tác vật còn thể hiện rõ nét với sự căng cơ tĩnh lực.

2. Tác dụng

Theo tài liệu phân tích X quang thì phần cứng của các xương tay và chân của các vận động viên điền kinh nặng, đặc biệt là vận động viên vật, đều thấy dày lên rất nhiều và nhìn toàn cục thì các xương đó cũng to lên.

Tỉ lệ cơ bắp so với toàn bộ trọng lượng cơ thể của các vận động viên điền kinh nặng chiếm khoảng 50%. Điều này cho ta thấy cơ bắp của họ phát triển rất mạnh.

So sánh chỉ tiêu thể hình của các đô vật cấp 1 và kiện tướng của miền Bắc với vận động viên các môn thể thao khác ta thấy chiều cao đứng, cân nặng và chu vi lồng ngực đều cho những con số khả quan.

NỘI DUNG	HỆ SỐ TRUNG BÌNH (M)								
	Vật	Điền kinh	Bóng bàn	Bóng chuyền	Bơi lội	Bóng đá	Xếp loại Việt Nam	Xếp loại thế giới	Ghi chú
Cao đứng	$165,7 \pm 2,6$	165 ± 1	164 ± 2.5	177 ± 5.3	168 ± 3.2	168 ± 4.8	Cao 162,5–166,5	Tr. bình 160–170	Đơn vị (CM)
Cân nặng	56 ± 5	56 ± 4.2	54 ± 3.6	66 ± 5	58 ± 3.6	61 ± 4.9	Tr. bình	hơi nhẹ	Đơn vị (Kg)
Chu vi lồng ngực	$85,5 \pm 2,5$	$86 \pm 3,6$		91 ± 3.9	84 ± 2.8		TO $80,73 \pm 2,8$	Tr. bình 80–85	Đơn vị = (CM)

Theo tài liệu khoa học nước ngoài thì thanh niên ở lứa tuổi 17-18 sau hai năm tập luyện có hệ thống môn vật, chu vi cánh tay tăng 11,6%, chu vi vòng đùi tăng 8,3%, chu vi lồng ngực tăng 7,6%, chu vi bắp chân tăng 6,2%, vòng cổ tăng 5,8% ; lực cơ lưng tăng 39%. Điều này chứng tỏ cơ bắp phát triển đã làm sức mạnh phát triển rõ rệt.

Nhờ tác dụng tập luyện mà tính cơ động của các khớp bả vai, khớp hông, độ dẻo của cột sống cũng tăng lên rõ rệt. Tập luyện vật có hệ thống ảnh hưởng tốt tới phát triển chức năng sinh lý. Hệ thống tim mạch ổn định, chức năng hô hấp, phế hoạt lượng tăng, có khả năng thích ứng với vận động có khối lượng lớn cường độ cao.

Tập luyện môn vật có hệ thống sẽ cho ta một cơ thể cường tráng, lòng dũng cảm tự tin, ý chí ngoan cường, đạo đức nhân đạo, sẵn sàng cống hiến tốt cho lao động và bảo vệ tổ quốc.

II – MỘT SỐ NGUYÊN LÝ LỰC HỌC ĐƯỢC ÁP DỤNG TRONG VÕ VẬT

A – KHÁI NIỆM VỀ VẬN ĐỘNG VÀ LỰC

Vật là một vận động không theo chu kỳ, được tạo bởi nhiều miếng, nhiều động tác, là vận động *có tính tốc độ*, cần dùng tới sức mạnh và tốc độ tối cao.

Tuy vậy, các động tác vật đều được hình thành, liên hệ với nhau bởi một số nguyên lý lực học. Chỉ khi nắm được các nguyên lý lực học chung thì mới tiếp thu, ứng dụng các động tác, các miếng được nhanh, hiệu lực cao.

Nếu không sinh ra một lực thì con người không thể chuyển từ trạng thái tĩnh sang trạng thái động được. Nhưng để duy trì một vận động không nhất thiết phải dùng sức liên tục. Vì vận động có thể tiếp tục trong một khoảng thời gian nào đó khi quán tính chuyển động còn đủ sức khắc phục các lực cản khác.

Trong vật khi tác động một lực vào đối phương chưa chắc đối phương đã chuyển động theo phương của lực tác động. Vì bản thân cơ thể đối phương là một lực cản rất lớn, ngoài ra còn nhiều lực cản khác như *trọng lực*, lực ma sát,v.v... cũng đang tác động vào cơ thể của đối phương. Khi tổng của lực cản nhỏ hơn lực tác động thì ta sẽ gây được gia tốc, nghĩa là đối phương sẽ chuyển động theo phương của lực tác động. Ngược lại, khi tổng của lực cản lớn hơn lực tác động, thì vận động sẽ không xảy ra hoặc chỉ xảy ra theo phương nào đó theo ý muốn của đối phương. Trong trường hợp này người tấn công buộc phải sử dụng các động tác tấn công tiếp ngay, nếu không sẽ rất dễ bị phản công. Cũng có lúc lực tác động không gây biến đổi vận tốc chuyển động của đối phương mà chỉ gây biến đổi phương chuyển động của nó.

Như vậy, chuyển động của cơ thể đối phương không chỉ phụ thuộc vào độ lớn của lực tác động mà còn phục thuộc vào phương và điểm tác động của nó nữa.

Biết lợi dụng lực cản, lực quán tính, chọn phương, điểm tác động và thời điểm tác động thích ứng là điều vô cùng quan trọng.

Chú ý :

a) Quán tính

+ Định nghĩa : Quán tính là đặc tính của cơ thể hay vật thể muốn duy trì tốc độ vận động hay trạng thái tĩnh đang có.

+ Công thức :

$$F = m.a \begin{cases} F = \text{Lực quán tính} \\ m = \text{Trọng lượng} \\ a = \text{Gia tốc} \end{cases}$$

b) *Nội lực và ngoại lực*

+ *Nội lực*: Nội lực là lực sinh ra do sự tác động tương hỗ giữa các tổ chức bên trong hay các bộ phận của cơ thể.

+ *Ngoại lực* : Ngoại lực là những lực tác động từ bên ngoài vào làm biến đổi vận động của cơ thể.

Chuyển động của trọng tâm cơ thể chỉ xảy ra dưới sự tác động của ngoại lực Vì vậy, việc sản sinh ra ngoại lực, làm ngoại lực lớn lên, kết hợp khéo léo sự tác dụng tương hỗ giữa nội lực và ngoại lực là điều quan trọng hàng đầu trong việc duy trì hay di chuyển nhanh chóng trọng tâm cơ thể mình, phá vỡ thăng bằng trọng tâm cơ thể đối phương.

B – THĂNG BẰNG CƠ THỂ

Trong thi đấu vật mục đích chính của các miếng đánh là quật ngã đối phương. Do đó, việc tìm hiểu điều kiện duy trì thăng bằng và cách phá vỡ chúng là điều không thể thiếu được ở người tập và thi đấu vật.

1. Chân đế và góc an toàn

a) *Chân đế*

— *Định nghĩa* : Ở tư thế đứng, chân đế là một mặt phẳng được giới hạn bởi mặt tiếp xúc của hai bàn chân với đất và khoảng không gian giữa chúng.

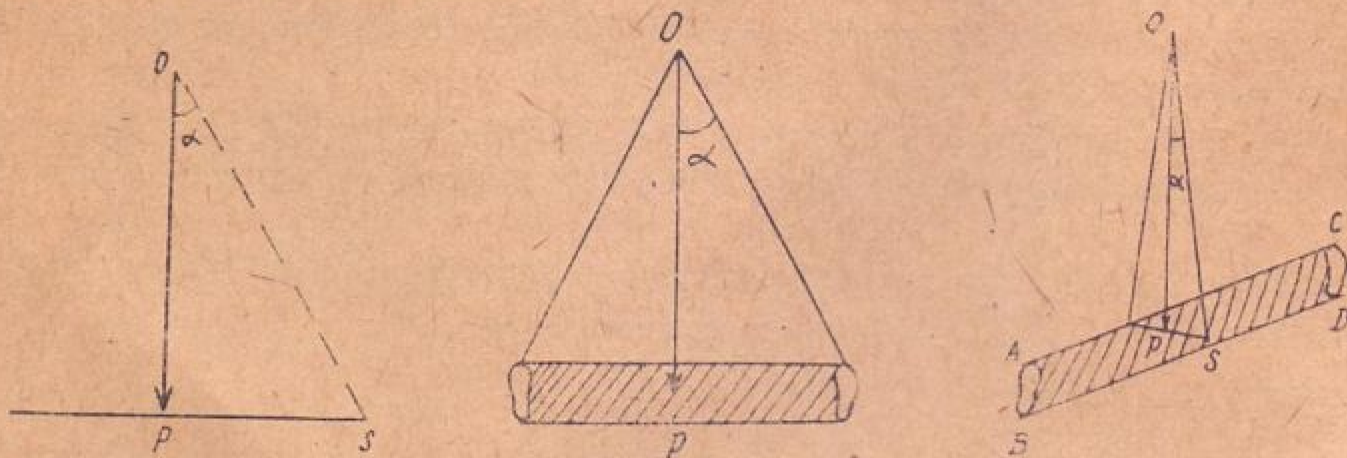
— *Ý nghĩa* : Nếu các điều kiện khác của thăng bằng giống nhau thì ai có chân đế lớn hơn, người đó sẽ có độ bền vững của thăng bằng cơ thể lớn hơn.

b) *Góc an toàn*

Khi đã có một chân đế, muốn duy trì thăng bằng thì điểm rơi của trọng tâm cơ thể hay phương tác động của nó phải nằm trong chân đế đó. Khi điểm rơi của trọng tâm cơ thể di ra ngoài chân đế thì người đó sẽ bị ngã, thăng bằng bị phá vỡ, nếu không kịp thời hình thành một chân đế mới.

Độ lớn của hai chân đế bằng nhau, nhưng chiều cao của trọng tâm cơ thể khác nhau thì độ an toàn của thăng bằng cũng khác nhau. Đối với một chân đế, chiều cao của trọng tâm cơ thể càng thấp thì độ an toàn của thăng bằng càng lớn.

Như vậy, độ lớn của thăng bằng cơ thể tỷ lệ thuận với độ lớn của chân đế và tỷ lệ nghịch với chiều cao của trọng tâm. Mức độ bền vững của thăng bằng phụ thuộc vào góc an toàn. (h.1)

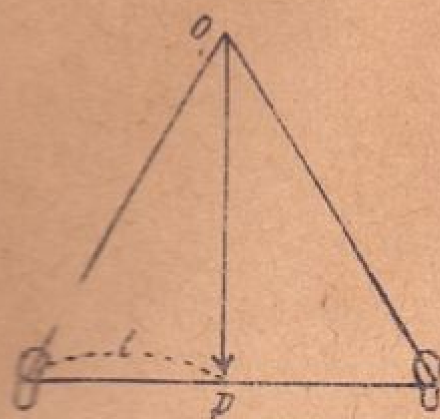


Hình 1 — ABCD : Chân đế ; O — Trọng tâm ; P — Đường tác dụng của trọng lực ; S — Điểm tựa xa nhất ; $\widehat{\alpha}$ — Góc an toàn.

Góc an toàn là góc được tạo bởi đường nối trọng tâm với điểm tựa và đường tác dụng của trọng lực.

2. **Mômen an toàn và mômen lật**

a) Mômen an toàn:



Hình 2

+ *Công thức:* Mômen an toàn được tính bằng tích giữa chiều dài đoạn thẳng đặt từ điểm tựa tới đường tác động của trọng lực với trọng lực. (h.2)

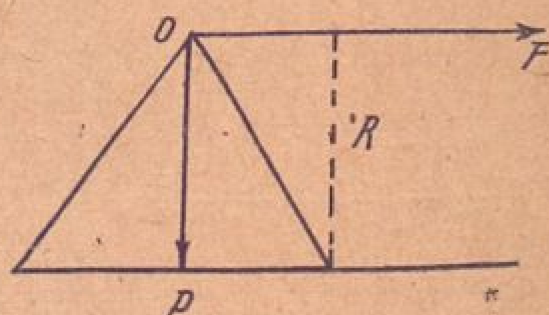
$M_a = P.l$ $\begin{cases} M_a = \text{Mômen an toàn} \\ P = \text{Trọng lực} \\ l = \text{Chiều dài đoạn thẳng} \end{cases}$

+ *Ý nghĩa:* Trọng lượng càng lớn, chân đứng càng rộng thì thăng bằng càng vững, và ngược lại.

b) Mômen lật

+ *Công thức:* Mômen lật được tính bằng tích giữa độ lớn của lực tác động vào trọng tâm cơ thể với chiều dài đoạn thẳng kẻ từ điểm tựa tới phương của lực tác động. (h.3).

$M_2 = F.R$ $\begin{cases} M_2 = \text{Mômen lật} \\ F = \text{Lực tác động} \\ R = \text{Chiều dài đoạn thẳng} \end{cases}$



Hình 3

+ *Ý nghĩa:* Lực tác động càng lớn, trọng tâm càng cao, thăng bằng càng dễ bị phá vỡ.

c) Quan hệ giữa Mômen an toàn và Mômen lật:

Muốn làm đối phương ngã, điều đầu tiên là phải làm cho điểm rơi của trọng tâm người đó rơi ra ngoài chân đế. Lúc này nếu đối phương không kịp thời hình thành một chân đế mới thì dưới tác dụng của trọng lực người đó sẽ tự ngã xuống.

Bị mất thăng bằng hay bị ngã là do mômen an toàn nhỏ hơn mômen lật.

Tỷ số giữa mômen an toàn và mômen lật gọi là hệ số an toàn. Nếu gọi K là hệ số an toàn thì:

$$K = \frac{M_a}{M_l}$$

Nếu:

– $K \geqslant 1$ thì thăng bằng vẫn được duy trì

– $K < 1$ thì thăng bằng bị phá vỡ

Trong thực tế thông qua quá trình phá vỡ rồi hình thành thăng bằng mà di chuyển được. Vì vậy, thế đứng của các đô vật không chỉ có mục đích duy trì thăng bằng tại chỗ mà còn là tư thế có thể hình thành một cách nhanh chóng ở bất kì thời điểm nào mà thăng bằng vừa bị phá vỡ. Tư thế đứng hợp lý nhất là tư thế hai chân dạng rộng bằng vai, chân nọ cách chân kia một bước về phía trước – sau, chân trước chạm đất bằng cả bàn chân, đầu gối chùng, người hơi cúi về phía trước, trọng tâm rơi vào chính giữa chân đế.

Ở tư thế trên nếu ta nhấc chân phải thì phương di chuyển của trọng tâm cơ thể sẽ là phương (P_1) xuất phát từ điểm tựa chân trái đến điểm tác động của trọng tâm cơ thể trên chân đế.

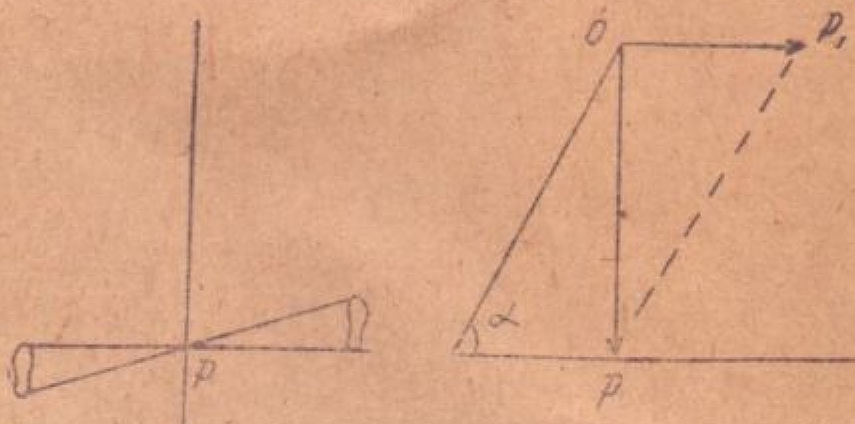
Lúc này độ lớn của lực di chuyển phụ thuộc vào góc nghiêng $(\widehat{\alpha})$ nó tỉ lệ thuận với góc nghiêng $(\widehat{\alpha})$ (h.4).

Vì :

$$P_1 = P\ \text{côtg}\alpha \begin{cases} P_1 = \text{Lực di chuyển} \\ P = \text{Trọng lực} \\ \widehat{\alpha} = \text{Góc nghiêng} \end{cases}$$

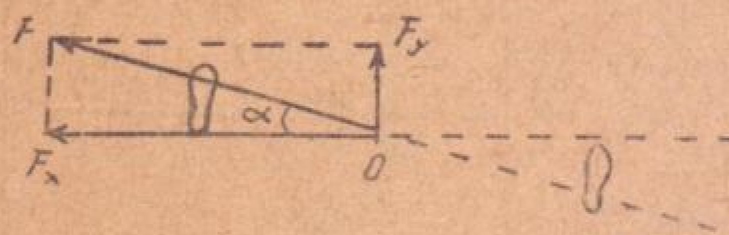
Trong trường hợp này nếu di chuyển sang phải hoặc ra sau thì rất thuận lợi.

Ở tư thế cơ bản trên nếu ta nhấc chân trái thì phương di chuyển sẽ là phương đi từ điểm tác động của trọng lực tới điểm tựa của chân trái.



Hình 4

Lực đầy của chân phải đi qua điểm tác động của trọng tâm sẽ chia thành hai phân lực. Một phân lực có hướng thẳng ra trước, một phân lực khác đi sang trái. Mức độ phân chia các phân lực được quyết định bởi góc do đường nằm ngang đi qua điểm tác động của trọng lực với phương của lực tác động (h.5).



Hình 5

$$\begin{matrix} F_y = F_1 \sin\alpha \\ F_x = F_1 \cos\alpha \end{matrix} \begin{cases} F_1 = \text{Lực đầy} \\ F_y = \text{Lực di chuyển ra trước} \\ F_x = \text{Lực di chuyển sang trái} \\ \widehat{\alpha} = \text{Góc tạo ra bởi đường nằm ngang với phương lực di chuyển} \end{cases}$$

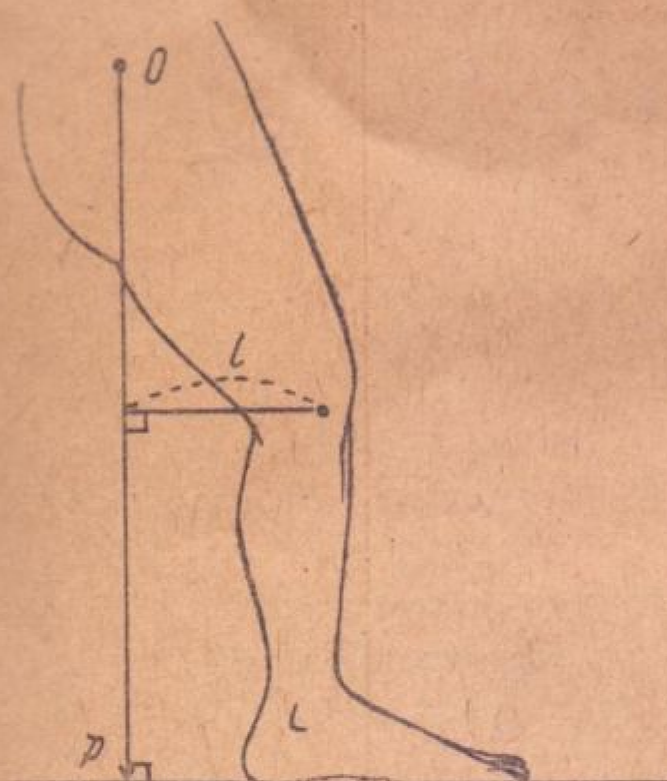
Độ lớn của hai phân lực trên phụ thuộc vào độ dạng chân và vị trí của hai bàn chân. Giá trị của hai hàm số $\sin\alpha$ và $\cos\alpha$ bằng nhau khi góc $\widehat{\alpha}$ bằng 45° ($\widehat{\alpha} = 45°$).

Trong trường hợp thứ 2 này sẽ có thuận lợi để di chuyển sang trái hoặc ra trước.

Mức độ hạ thấp trọng tâm cơ thể đóng một vai trò quan trọng trong việc duy trì thăng bằng. Trong điều kiện mặt tựa bằng nhau, muốn góc an toàn lớn lên thì cách tốt nhất là hạ thấp trọng tâm cơ thể. Nhưng nếu hạ thấp quá sẽ không có lợi về lực. Vì phải tốn một lực lớn để duy trì tư thế, cơ bắp quá căng thẳng làm cản trở tới các cơ đang làm nhiệm vụ di chuyển cơ thể đi các hướng cần thiết, khó khôi phục thăng bằng khi đã bị phá vỡ.

Độ lớn của lực sinh ra ở khớp đầu gối được xác định bằng mômen trọng lực (h.6).

$$M_p = P.L \begin{cases} M_p = \text{Mômen trọng lực} \\ L = \text{Đoạn thẳng kẻ từ khớp đầu gối tới phương tác động của trọng lực} \\ P = \text{Trọng lực} \end{cases}$$



Hình 6

Mômen trọng lực tỉ lệ thuận với chiều dài đoạn thẳng kề từ khớp đầu gối tới phương tác động của trọng lực. Ở tư thế đứng, nếu càng hạ thấp trọng tâm thì mômen trọng lực càng lớn lên, chân càng chóng mỏi.

Mức độ hạ thấp trọng tâm tùy thuộc vào trình độ chuẩn bị thể lực và đặc điểm kỹ – chiến thuật của từng người.

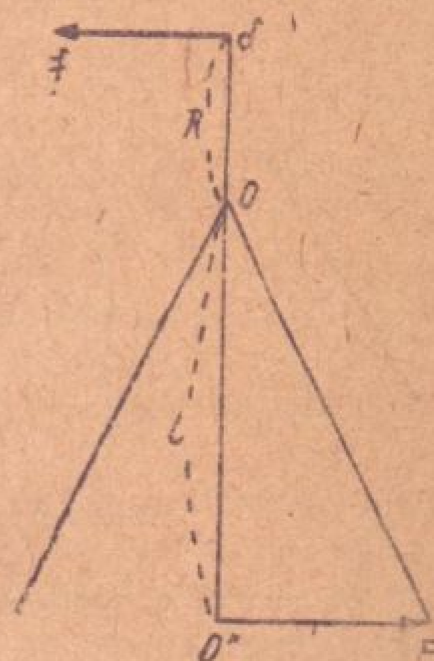
3. Mômen quay

Trong thi đấu vật dân tộc, vật quốc tế, vật giu đô nhiều trường hợp quật ngã đối phương bằng cách quay đối phương quanh một trục nào đó. Vì vậy, hiểu rõ các nguyên lý quay sẽ giúp cho vận động viên tiếp thu nhanh chóng động tác kỹ thuật và ứng dụng các động tác đó với hiệu suất cao. Như trong động tác mói một chân (mói chéo) của vật dân tộc ta dùng một lực tác dụng vào cổ chân đối phương, một lực khác tác dụng vào thân trên đối phương, hai lực này có chiều ngược nhau. Đối phương quay quanh trục phải – trái mà ngã ngửa. Lực quay sinh ra không chỉ phụ thuộc vào phương và điểm tác dụng mà còn phụ thuộc vào chiều dài đoạn thẳng kề từ trục quay tới phương của lực tác động. Độ lớn của lực quay được xác định bởi mômen quay (h.7).

Công thức :

$M_Q = Fl + fR$

- M_Q = Mômen quay
- F = Lực kéo cổ chân
- l = Chiều dài đoạn thẳng kề từ trục tự do tới phương của lực tác động
- f = Lực tác động vào thân trên đối phương
- R = Chiều dài đoạn thẳng từ trục tự do tới phương của lực tác động vào thân trên.



Hình 7

Lực quay tác động vào cơ thể đối phương dưới hình thức một ngẫu lực. Vì vậy, cần xác định điểm và phương tác động tiếp tuyến với quỹ đạo chuyển động tại điểm tác động.

Song song với việc ứng dụng ngẫu lực là việc làm giảm ma sát của đối phương đối với mặt tựa. Lực ma sát do hệ số ma sát và độ lớn của lực đè xuống mặt tựa quyết định.

Công thức:

$$F_{ms} = K.P \quad \begin{cases} F_{ms} = \text{Lực ma sát} \\ K = \text{Hệ số ma sát} \\ P = \text{Lực đè xuống mặt tựa} \end{cases}$$

Trong điều kiện bề mặt sàn thi đấu (đệm, cát mịn, v.v...) như nhau thì hệ số ma sát (K) là hằng số, muốn làm giảm lực ma sát cần làm giảm trọng lực đè xuống mặt tựa.

Như muốn thực hiện tốt miếng bốc đôi (vật Việt Nam), ngoài động tác kéo chân đối phương về phía mình, tỳ vai đẩy đối phương ra sau, còn phải nâng bổng đối phương lên.

Ta hãy xét xem làm như vậy có lợi như thế nào? (h.8).

Nếu gọi F là lực ma sát lúc chưa nâng đối phương lên thì: $F = K.P$ (1)

Nếu gọi F_1 là lực ma sát lúc đã nâng đối phương lên thì: $F_1 = K.P_1$ (2)

Hình 8

Giả thiết:

$OS = P$

$OO' = P_1$

$OX = F_x$

$OY = F_y$

$\widehat{FOX} = \alpha$

Kết luận:

$F_1 = ?$

Theo giả thiết ta có:

$P_1 = OS - O'S = P - O'S$ mà $O'S = Oy = Fy$ nên $P_1 = P - Fy$

Xét Δ FOX ta thấy: $Fy = F\sin\alpha$ nên $P_1 = P - F\sin\alpha$

Thay vào (2) ta được:

$F_1 = K(P - F\sin\alpha)$ (3)

Như vậy rõ ràng $F_1 < F$, do đó ta được lợi về lực.

4. Đòn bẩy:

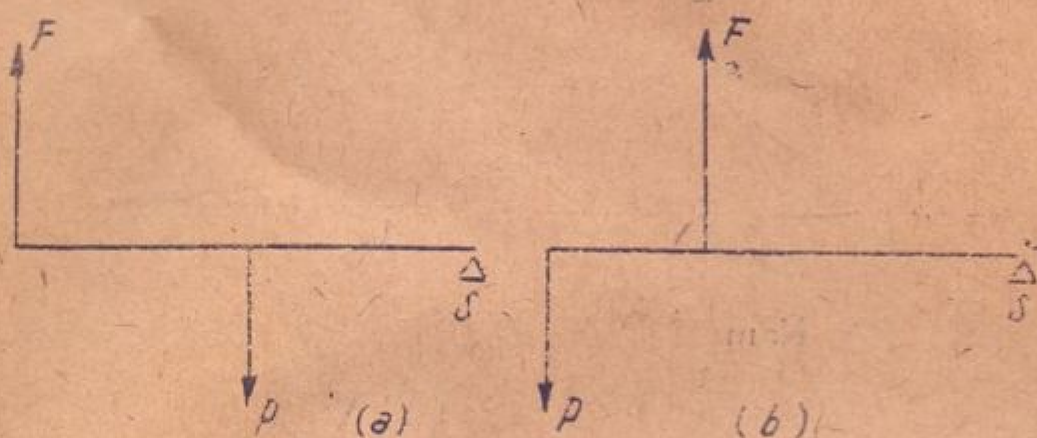
Trong các miếng đánh của vật dân tộc có nhiều miếng đánh thể hiện rõ nét đặc điểm nguyên lý đòn bẩy.

Đòn bẩy có hai loại:

– Loại I: Hai lực (lực cản và lực tác động) nằm ở hai đầu cánh tay đòn, có cùng hướng tác động. (h.9)

– Loại II: Hai lực (lực cản và lực tác động) nằm cùng một phía kể từ điểm tựa, có hướng tác động ngược nhau. Trong loại 2 lại chia thành đòn bẩy lực và đòn bẩy tốc độ. (h.9)

Hình 9 — LOẠI I
P — Lực cản



Hình 9 — LOẠI II
S — Điểm tựa ; F — Lực tác động



Hình 10

Trong động tác gồng vọt ở tư thế quỳ, điểm tựa là điểm tiếp xúc giữa phần vai của người tấn công với háng người phòng thủ, lực tác động truyền qua tay đối phương, lực cản cùng hướng với lực tác động nằm ở phần chân đối phương. (h.10)

Độ lớn thực tế của lực (F) làm đối phương ngã lộn ngửa không những chỉ phụ thuộc vào độ lớn của lực tác động (f) vào cánh tay đối phương, mà còn phụ thuộc vào chiều dài cánh tay đòn (R) kể từ điểm tựa đối phương của lực tác động. Vì :

$$F = \frac{f \cdot R \cdot P'}{f' \cdot l \cdot p''}$$

F = Lực làm đối phương ngã
R = Cánh tay đòn từ điểm tựa tới phương của lực tác động.
f = Lực tác động vào đối phương
f' = Lực kháng cự của đối phương
l = Cánh tay đòn kể từ điểm tựa tới phương của lực cản
P' = Thành phần trọng lực của P kể từ S đến f
P'' = Thành phần trọng lực của P kể từ S về phía chân đối phương.

Như vậy lực F tỉ lệ thuận với chiều dài cánh tay đòn, kể từ điểm tác dụng đến S, và tỷ lệ nghịch với chiều dài cánh tay đòn, kể từ phương của lực cản đến (S) điểm tựa.

Trong điều kiện tác động (f) có hạn, muốn làm đối phương ngã thì cách tốt nhất là kéo dài cánh tay đòn (R). Muốn vậy cần phải vào thấp và sâu.

.˙.

Nắm vững và vận dụng đúng các nguyên lý lực học trên, đồng thời không ngừng mở rộng, tìm hiểu các nguyên lý cần thiết khác như tốc độ, năng lượng vận động, thế năng và động năng, v.v... sẽ xây dựng cho mình khả năng làm chủ kỹ thuật võ vật, đưa nền võ vật Việt Nam đi tới đỉnh cao của sự phát triển.

Nắm vững các nguyên lý lực học ta sẽ tạo được một thế đứng hợp lý nhất phương tác động lực, thời điểm và điểm tác động lực với hiệu quả cao nhất.

PHẦN HAI

KỸ THUẬT — CHIẾN THUẬT

CHƯƠNG I

KỸ THUẬT CƠ BẢN

Kỹ thuật vật Việt Nam bao gồm nhiều miếng đánh. Trong phạm vi tài liệu này chỉ trình bày một số miếng đánh cơ bản có hiệu suất cao trong thi đấu, được nhiều người áp dụng.

A — XE ĐÀI

Trước khi bước vào một trận thi đấu, hai đô vật ra sới trình diễn trước khán giả một số động tác múa võ. *Dân tộc ta gọi đó là xe đài.*

Xe đài là một hình thức khởi động thể hiện rõ nét đặc tính dân tộc của môn vật Việt Nam.

Mỗi địa phương có một cách xe đài. Các kiểu xe đài của các địa phương chỉ khác nhau ở các động tác tay, thân mình; còn bước chân thì cơ bản giống nhau. Tùy theo đặc điểm, tính chất, phong tục của từng địa phương mà có nơi thì tay và thân mình múa theo kiểu con phượng, có nơi lấy hình tượng con hạc đứng, có nơi kết hợp nhiều hình tượng, nhiều thế đứng cho kiểu xe đài của mình. Điểm giống nhau của các kiểu xe đài trên đây là cách tiến lên, lùi xuống và ra, vào. Tất cả các kiểu đều thực hiện 3 bước tiến, 3 bước lùi; ra, vào 2 bước 3 lần.

Ngày nay trên sới vật miền Bắc, hầu hết các đô vật đều xe đài theo kiểu mới. Trong xe đài kiểu mới các động tác tay và thân mình về cơ bản vẫn duy trì theo kiểu cũ, nhưng cũng đã được bổ sung nhiều động tác mang hình tượng khỏe và đẹp, bước chân nhiều hơn, tự do hơn. Tuy vậy, xe đài kiểu mới vẫn thể hiện rõ nét tính chất truyền thống của dân tộc.

Dưới đây là một kiểu xe đài hiện nay:

1. Tư thế chuẩn bị

a) Vào sới:

Sau khi trọng tài thông báo trận đấu, hai đô vật sắp thi đấu, từ ghế ngồi chuẩn bị đi ra mép sới đối diện với ban trọng tài để chuẩn bị xe đài. Trọng tài giới thiệu đến ai, người đó bước lên một bước cúi chào rồi lùi về vị trí cũ, quỳ một chân ngồi xuống.

b) Tư thế quỳ:



Hình 11a



Hình 11b

Đưa chân phải (nếu đứng ở bên trái đô vật kia) hoặc đưa chân trái (nếu đứng ở bên phải đô vật kia) ra sau nửa bước, xoay mũi bàn chân ra ngoài khoảng 45°. Chùng gối, ngồi xuống, mông đặt lên gót chân sau, để khuỷu tay phía chân chống lên đùi, tay kia để tự nhiên, đầu ngẩng, mắt nhìn thẳng, lưng thẳng (hình 11a).

c) Đứng lên:

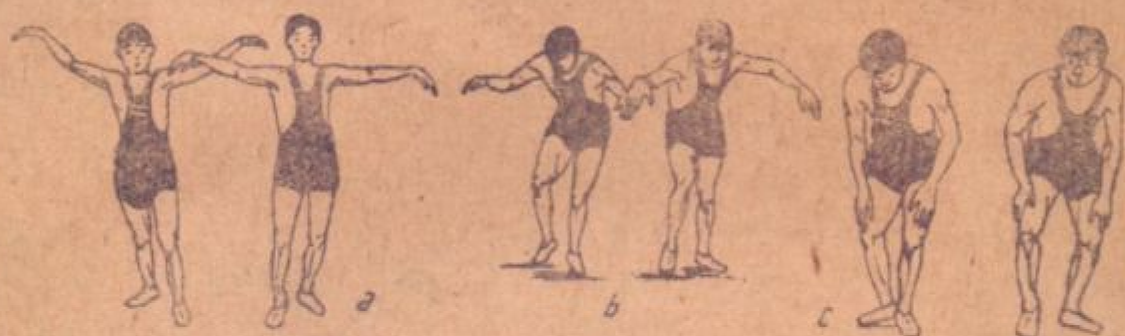
Khi hai đấu thủ đã ổn định thế quỳ, trọng tài đánh 3 tiếng trống to, dõng dạc. Dứt 3 tiếng trống hai đấu

thủ đứng ngay dậy, vươn thẳng người, trọng tâm hơi ngả ra sau, hai tay chống hông, mắt nhìn thẳng ra trước (hình 11b).

2. Xe đài.

a) Tiến lên lùi xuống:

Khi hai đấu thủ đã đứng dậy, ổn định tư thế, trọng tài trống đánh theo kiểu dịp ba, ba tiếng đầu to hơn. Dứt ba tiếng trống đầu, hai đấu thủ dang rộng tay, chùng gối, khom người, vỗ nhẹ tay vào đùi (hình 12), bắt đầu tiến lên.



Hình 12

Quá trình tiến lên, lùi xuống thực hiện như sau (h.13):

Chân bước nhẹ nhàng, đầu hơi cúi thể hiện sự tôn kính, lễ phép theo truyền thống dân tộc. Hai tay đưa ra trước, hai bàn tay đặt vào nhau (hình 13b). Di chuyển làn sóng nhịp nhàng theo bước chân đi lên. Khi tiến đến giữa sân, hai tay mở ra vỗ nhẹ vào đùi, thu lại tay như cũ bước lùi về vị trí ban đầu, động tác như lúc đi lên.



Hình 13

b) Vờn nhau:

+ Tiến ra biên:

Hai chân của đấu thủ vừa lùi về vị trí xuất phát, trọng tài trống gõ vào tang trống, hai đấu thủ thu tay lên hông, đứng như tư thế ban đầu. Liền đó trọng tài trống đánh theo kiểu dịp ba, dứt 3 tiếng trống đầu, hai đấu thủ nhảy lên, hai tay vỗ mạnh vào đùi, rơi xuống, thân ngả ra ngoài (phía đi ra). Lúc này hai tay dang cao như cánh phượng, sau đó hạ xuống quay tròn trước ngực, tiến ra biên theo hướng hơi chếch lên trên chân (h.14). Chạy bước



Hình 14

ngắn, đá gót ra sau. Khi tiến ra đến vạch biên thì dần dần quay vào tâm sới (khi quay, hướng mặt về phía ban trọng tài).

Quay xong, đứng chân trước – chân sau, dừng lại vài giây. Tư thế đứng lúc này là: chân trước hơi chùng gối, trọng tâm dồn nhiều về phía trước, chân sau gần như thẳng, ngực ưỡn căng, tay dang cao, cổ tay hơi gập xuống như phượng hoàng dang cánh.

Quan sát đối phương nếu cả hai đều đã ổn định thế đứng thì bắt đầu tiến vào theo nhịp trống.

+ Tiến vào lần 1:

Chân trước làm trụ, chân sau đạp duỗi, đẩy người vươn cao, khom người ra trước, tay thu về ngực, cẳng tay quay tròn, đầu hơi cúi, chân chạy bước nhỏ, đá gót ra sau:

Tiến được khoảng 1,5m thì dừng lại đứng như tư thế xuất phát ngoài vạch biên, cổ tay cụp hoặc quay tròn, thời gian độ khoảng 3 – 5 giây, sau đó lại làm động tác tiến vào. Kể từ vạch biên vào đến tâm sới có 3 lần dừng như vậy.

Hình 15

Khi dừng lần thứ 3, tức là khi hai đấu thủ đã tiến sát nhau. Lúc này hai người biểu hiện thái độ thân mật, nhưng có vẻ thách thức. Thời gian dừng 3 – 5 giây.

Khi đã ổn định tư thế, trọng tài trống gõ ba tiếng mạnh hơn bình thường. Hai đấu thủ nhảy lên quay sau, tiến ra vạch biên, gót chân đá cao. Động tác tiến ra giống động tác từ vạch xuất phát tiến ra biên.

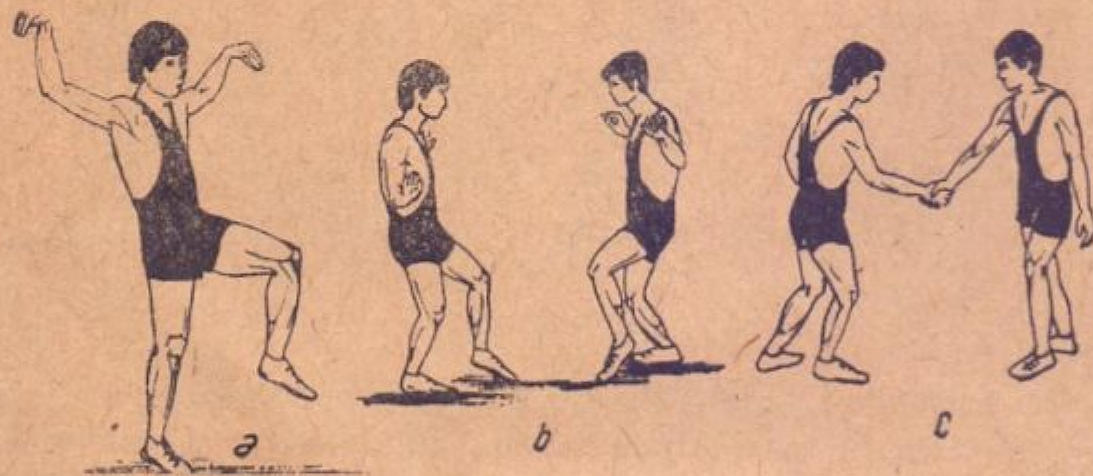
Đến vạch biên dừng lại 3 – 5 giây. Sau đó nhảy đá gót ra sau, dần dần quay mặt vào tâm sới, lúc quay không thay đổi vị trí đứng, cẳng tay quay tròn trước ngực. Quay xong, đứng lại như tư thế chuẩn bị tiến vào lần 1 (h.15).

+ Tiến vào lần 2:

Trình tự các động tác vào và ra lần 2 giống như lần 1. Có thể thay đổi điệu bộ như kết hợp với sự uyển chuyển của thân hình.

+ Tiến vào lần 3:

Thực hiện xong lần thứ 2, trở về tư thế đứng như trước lúc xuất phát 2 lần đầu.



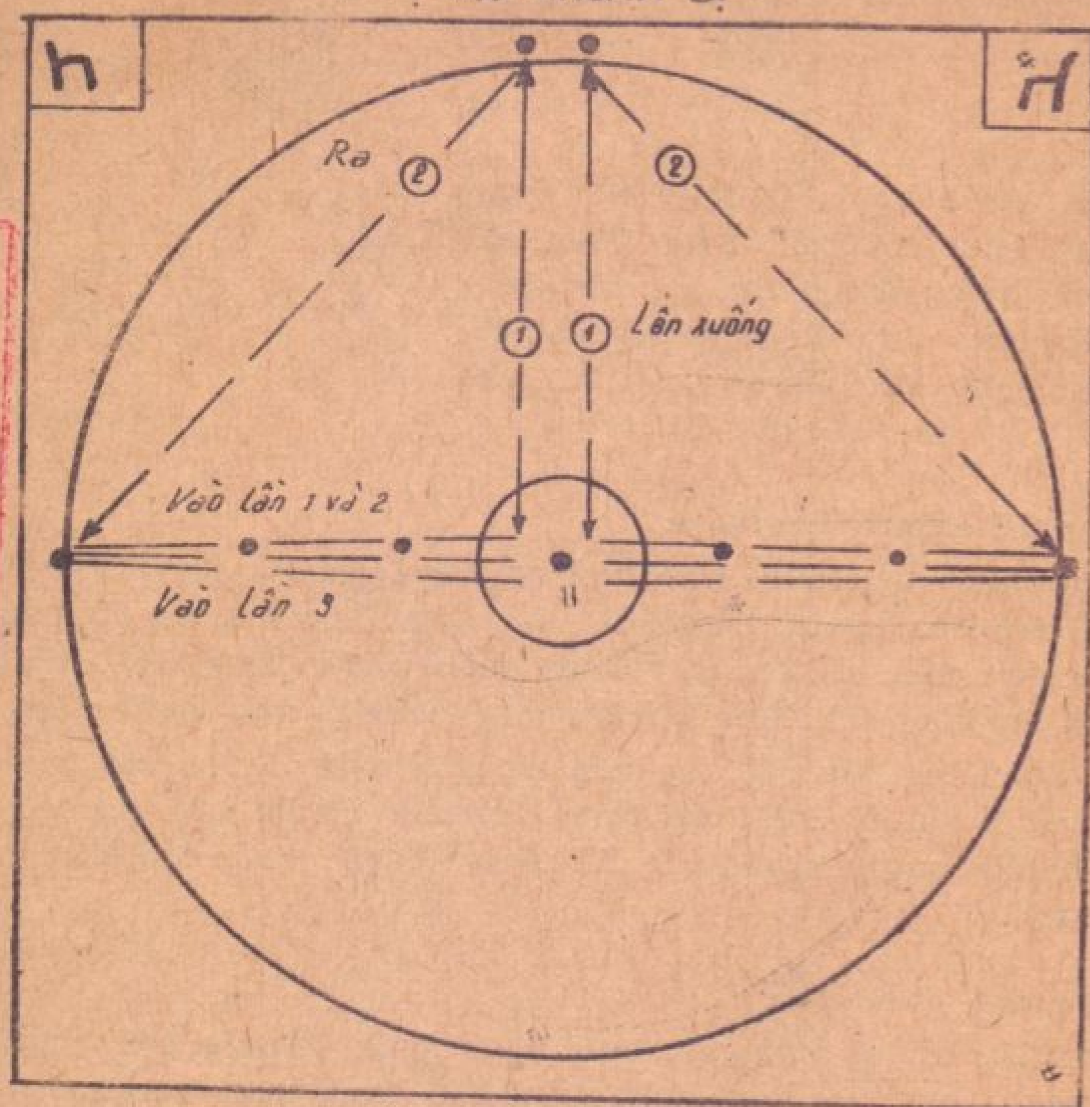
Hình 16

Khi đã ổn định thế đứng, sau 3 tiếng trống đầu của trọng tài, hai đấu thủ nhảy tung lên, hai tay vỗ vào đùi, rơi xuống bằng một chân. Bắt đầu tiến vào bằng động tác lò cò 1 chân (hình 16a).

Chân nào thuận dùng làm trụ, chân kia đưa về phía trước, gập duỗi cẳng chân để tạo đà cho chân kia tiến lên. Cánh tay dang ngang hơi chếch lên trên, cổ tay xoay tròn.

Khi hai người đã sát tâm sới thì hạ chân xuống, cúi khom người về phía trước, bắt tay nhau (hình 16b). Bắt tay xong, hai người lùi ra cách nhau khoảng 2,5m chuẩn bị thi đấu.

SƠ ĐỒ QUA TRÌNH XE ĐÀI



Hình 17

B – TƯ THẾ ĐỨNG

Tư thế đứng là hình dáng cơ thể ở trạng thái tĩnh hay ở một thời điểm nào đó trong quá trình vận động. Do đó, trong đấu vật ta thấy có rất nhiều thế đứng.

Để thực hiện một miếng đánh nào đó cần có một thế đứng thích hợp. Thế đứng đó sẽ giúp cho đấu thủ tiếp thu, thục luyện các miếng, nó cũng giúp cho thực hiện nhanh, mạnh và chính xác các động tác kỹ thuật trong thi đấu. Vì vậy, trước khi đi vào tập luyện các miếng vật cơ bản cần phải nắm và vận dụng sáng tạo các thế đứng cơ bản.

Mỗi người có thể chọn một thế đứng sao cho thích hợp với điều kiện sức khỏe, năng lực vận động và đặc điểm sinh lý, giải phẫu cơ thể của mình. Mỗi miếng đánh, mỗi tình huống trong thi đấu đòi hỏi một thế đứng riêng. Vì vậy, duy trì

được thế đứng cơ bản, thay đổi nó sao cho phù hợp với yêu cầu cụ thể của từng miếng vật, từng tình huống xảy ra là điều kiện đầu tiên để giành thắng lợi.

Tuy nhiên ta có thể phân các thế đứng cơ bản thành 6 thế như sau: (1) Tư thế chính diện cao; (2) Tư thế chính diện thấp; (3) Tư thế phải cao; (4) Tư thế phải thấp; (5) Tư thế trái cao; (6) Tư thế trái thấp.

1. Tư thế chính diện cao:

Tư thế chính diện cao là thế đứng hai chân dang rộng bằng hoặc rộng hơn vai một chút, đầu gối thẳng hoặc hơi chùng. Thân trên ngả ra trước, đầu ngẩng, mặt hướng vào đối phương, hai tay duỗi thẳng, mở như hình chữ « V » hoặc 1 tay thẳng, 1 tay gập đưa ra trước ngực (hình 18a). Trọng tâm rơi vào giữa chân đế. Thế đứng này thuận lợi cho việc phòng thủ xa, dùng vào lúc mới bước vào thi đấu hoặc lúc đã mệt không muốn cho đối phương áp sát vào mình.



Hình 18

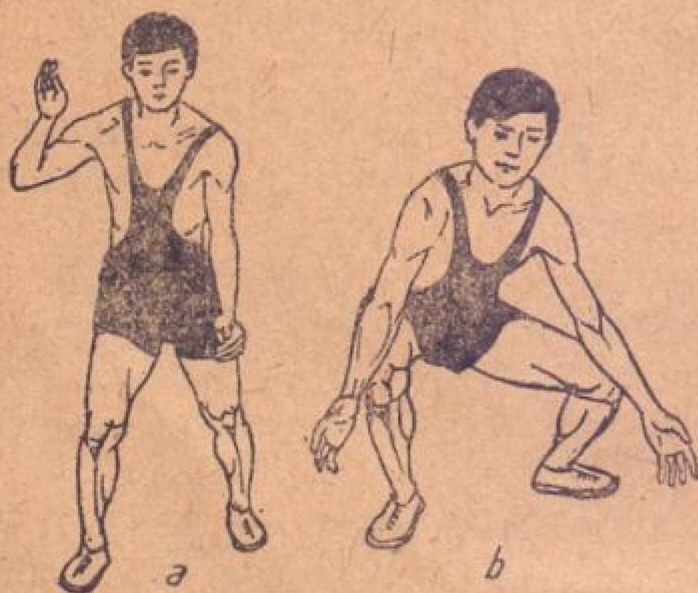
2. Tư thế chính diện thấp:

Tư thế chính diện thấp là thế đứng hai chân rộng bằng hoặc rộng hơn vai, đầu gối chùng. Thân trên ngả ra trước, đầu ngẩng, mắt nhìn thẳng đối phương, trọng tâm rơi vào giữa chân đế, hai tay thẳng, chếch hình chữ « V » ra trước hoặc thu tay lại cánh tay khép sát thân, bàn tay chĩa thẳng từ dưới ngực đi ra (hình 18b).

Mức độ chùng đầu gối, hạ thấp trọng tâm tùy thuộc vào trình độ chuẩn bị thể lực và đòi hỏi kỹ thuật của từng đấu thủ. Tư thế này thường được dùng khi chuẩn bị tấn công, tiến gần vào đối phương hoặc trước khi tấn công bằng các miếng đòn rời.

3. Tư thế phải cao:

Từ tư thế chính diện cao, bước chân phải về phía trước nửa bước, đầu gối hơi chùng, trọng tâm dồn nhiều vào chân phải, thân trên hơi nghiêng sang phải là được tư thế phải cao. Tay phải hơi khum chĩa chéo xuống đất, lòng bàn tay ngửa, tay trái thẳng hoặc hơi khum đưa chếch lên trên; các ngón tay hơi cong để chuẩn bị tóm, bắt chân hoặc tay đối phương, đầu hơi ngẩng, mắt nhìn vào đối phương (hình 19a).



Hình 19

4. Tư thế phải thấp:

Từ tư thế phải cao, bước chân phải về phía trước nửa bước, hạ thấp trọng tâm, chuyển thành thế đứng phải thấp.

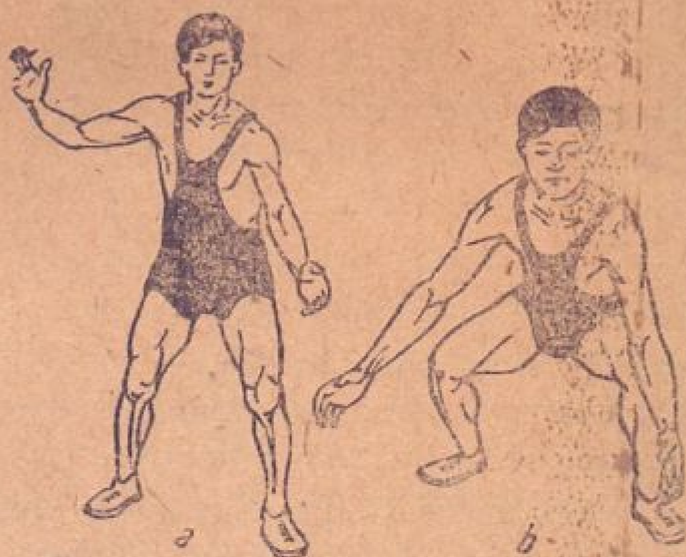
Mức độ hạ thấp trọng tâm tùy thuộc vào trình độ chuẩn bị thể lực, đặc điểm lối đánh của từng đấu thủ. Chân trái ở phía sau hơi gập, tay phải chĩa thẳng xuống dưới để che chân phải, tay trái khuỳnh ngang trước mặt, bàn tay nắm lại hoặc mở để chuẩn bị gạt đỡ phòng thủ và tấn công (hình 19b).

Đây là một thế đứng cơ bản rất thuận lợi cho tấn công và phòng thủ, được nhiều người áp dụng.

5. Tư thế trái cao:

Từ tư thế chính diện cao, bước chân trái về phía trước nửa bước, đầu gối hơi chùng, trọng tâm dồn nhiều vào chân trái, thân trên hơi nghiêng sang trái, ta được tư thế trái cao.

Tư thế này giống tư thế phải cao, chỉ khác nhau ở chỗ vị trí và tư thế tay chân phải, trái đổi lẫn cho nhau (hình 20a).



Hình 20

6. Tư thế trái thấp:

Từ tư thế trái cao, bước chân trái về phía trước nửa bước, hạ thấp trọng tâm, ta được tư thế trái thấp (hình 20b)

Các điều kiện khác giống tư thế phải thấp.

Đây là thế đứng cơ bản được nhiều người thuận tấn công bên trái áp dụng.

C – DI CHUYỂN

Trong thi đấu, các đấu thủ thông qua quá trình di chuyển mà tiến hành các hoạt động tấn công, phòng thủ và phản công. Do đó, di chuyển thế nào cho thích hợp với từng tình huống, yêu cầu của kỹ – chiến thuật là điều rất quan trọng. Chọn đúng thời điểm di chuyển chân của đối phương hay buộc đối phương phải di chuyển theo ý mình để thực hiện ý đồ kỹ – chiến thuật.

Trong quá trình di chuyển, chân đế luôn luôn thay đổi, nên độ an toàn của thăng bằng cũng biến đổi. Thực hiện tấn công lúc độ an toàn thăng bằng của đối phương nhỏ nhất, đồng thời giữ cho thăng bằng của mình an toàn nhất hoặc nhanh chóng khôi phục thăng bằng đã bị phá vỡ, là điều kiện bảo đảm cho thắng lợi của mình.

Nắm vững cách di chuyển, duy trì tốt thăng bằng, lợi dụng một cách chính xác kịp thời điểm yếu của đối phương nảy sinh trong quá trình di chuyển thể hiện trình độ khả năng thi đấu của mỗi người.

Có nhiều cách di chuyển nhưng điển hình là hai cách:

1. Di chuyển bước chéo:

Cách di chuyển này giống đi bộ bình thường nhưng không nhấc cao chân mà chỉ kéo lê trên mặt đệm.

Cách di chuyền này thường sử dụng khi tiến lên trước và lùi lại phía sau. Nếu áp dụng cách di chuyền bước chéo thì điềm rơi của trọng tâm luôn có thời điềm đi ra ngoài chân đế, chuyền gần về phía đối phương nên dễ bị đối phương tấn công. Vì vậy, khi bước chân không nên bước quá rộng, cần nhanh chóng trở về thế đứng cơ bản ban đầu.



Hình 21

Từ tư thế phải cao, chuyền trọng tâm sang chân phải, lấy chân phải làm trụ, nhấc chân trái khỏi mặt đệm đưa ra phía trước. Duỗi chân phải chuyền trọng tâm sang chân trái thành thế đứng trái cao (hình 21).

Nếu muốn di chuyền tiếp thì lấy chân trái làm trụ chuyền trọng tâm sang chân trái, bước chân phải lên một bước, trở về thế đứng ban đầu.

Trong quá trình di chuyền cố gắng ồn định tư thế cơ bản và chiều cao của trọng tâm.

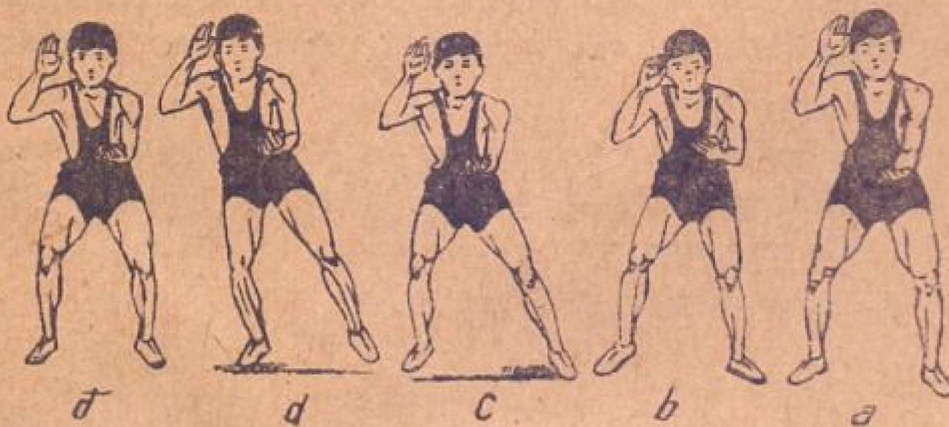
Từ tư thế trên muốn di chuyền ra sau thì chuyền trọng tâm sang chân trái, lấy chân trái làm trụ, nhấc chân phải ra sau, trở về thế đứng trái cao. Nói chung quá trình di chuyền thực hiện như di chuyền ra trước, nhưng có hướng ngược lại.

Ở các thế đứng khác muốn di chuyền bước chéo đều thực hiện tương tự như trên.

2. Di chuyền không bước chéo :

Di chuyền không bước chéo là cách di chuyền vị trí hợp lý nhất. Ở bất kỳ thế đứng nào nếu muốn di chuyền bằng cách không bước chéo thì đưa chân ở phía muốn di chuyền đi trước, rồi kéo chân sau theo trở về thế đứng ban đầu. Ví dụ: từ tư thế chính diện cao muốn di chuyền sang phải, thực hiện như sau :

Duỗi nhẹ chân phải, chuyền bớt trọng tâm sang bên trái, nhấc chân phải khỏi mặt đệm, đưa về bên phải nửa bước, chuyền trọng tâm về chân phải, nhấc chân trái đưa sang phải nửa bước trở về thế đứng ban đầu (hình 22).



Hình 22

Chú ý : – Không bước chân quá rộng, quá cao.

– Chân sau chuyền dịch đúng bằng khoảng cách chân trước đã chuyền dịch.

– Không duỗi thẳng chân phải và đạp quá mạnh chân trái làm trọng tâm nhấp nhô, thay đồi thế đứng.

Trong di chuyển không bước chéo, điểm rơi của trọng tâm luôn chuyển dịch trong mặt phẳng chân đế. Vì thế, thăng bằng cơ thể luôn giữ ở mức độ ổn định tương đối cao. Do vậy, nắm vững cách di chuyển này kết hợp duy trì tư thế đứng chính xác sẽ rất có lợi cho phòng thủ và tấn công.

D – LỒNG TAY TƯ

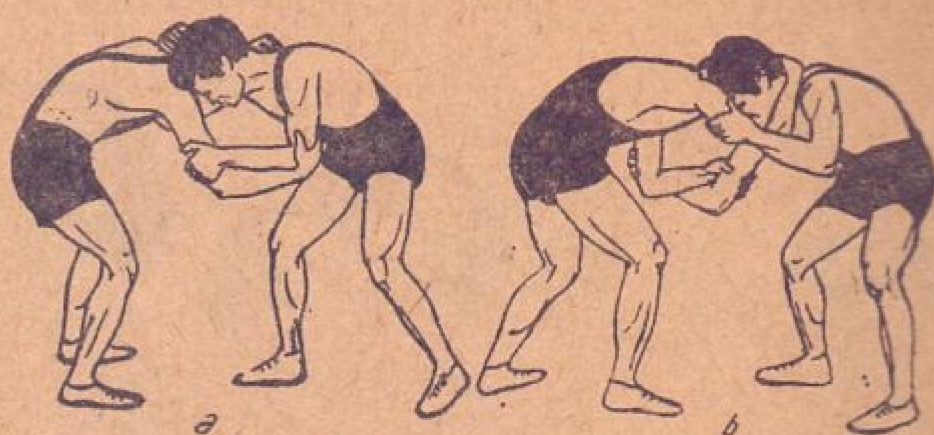
Lồng tay tư là động tác bốn tay của hai đấu thủ bám vào nhau. Có nhiều địa phương gọi là phù dày.

Lồng tay tư đóng vai trò quan trọng trong thi đấu, nó ảnh hưởng trực tiếp tới hoạt động tấn công, phòng thủ và phản công, là tiền đề cho ý đồ thực hiện kỹ thuật, chiến thuật.

Khi hai đấu thủ đã vào lồng tay tư, nếu ai nắm ở phía trong tay cùng phía của đối phương thì gọi tay đó là tay trong. còn tay đối phương gọi là tay ngoài (hình 23a). Nếu có tay nào bám vào gáy thì gọi đó là tay gáy (hình 23 b).

Trong thi đấu ai lồng tay tư được đúng ý đồ kỹ – chiến thuật của mình thì người đó sẽ lợi thế. Mỗi miếng đánh và lối đánh đòi hỏi một cách lồng tay tư thích hợp.

Vì vậy, đấu thủ cần biết chọn cách nắm thuận tiện nhất cho miếng đánh mình sắp thực hiện.



Hình 23

Đ– CÁC MIẾNG VẬT CƠ BẢN

Vật Việt Nam rất phong phú về miếng đánh và lối đánh. Mỗi miếng đánh và lối đánh mang sắc thái của từng địa phương. Trong phạm vi cuốn sách này chỉ giới thiệu một số miếng vật cơ bản mà nhiều đấu thủ thường áp dụng.

Nắm được các miếng vật cơ bản, trên cơ sở đó mở rộng, nâng cao trình độ, kết hợp với chiến thuật tốt, độc đáo là điều kiện kiên quyết cho thắng lợi trong thi đấu.

I – CÁC MIẾNG BỐC

Bốc là miếng vật cơ bản, dùng hai tay bắt lấy một chân hoặc cả hai chân đối phương nhấc cao lên, quật ngã ngửa họ xuống.

Có nhiều cách bốc nhưng tùy thuộc vào số chân đối phương bị bốc mà người ta phân ra làm hai kiểu chính *đó là bốc một và bốc đôi.*

Có thể thực hiện miếng bốc không qua giai đoạn lồng tay tư. Để chúng ta có khái niệm tổng quát và trình tự chúng tôi xin giới thiệu từ lúc vào lồng tay tư.

1. Bốc một.

a) Tấn công.

Bốc một là miếng vật cơ bản, dùng hai tay ôm lấy một chân của đối phương nhấc cao lên, đồng thời dùng chân cùng phía với chân chống đất của đối phương gài vào sau chân đó, nghiêng người quật đối phương ngã ngửa.

Có nhiều cách vào bốc *bốc một* :

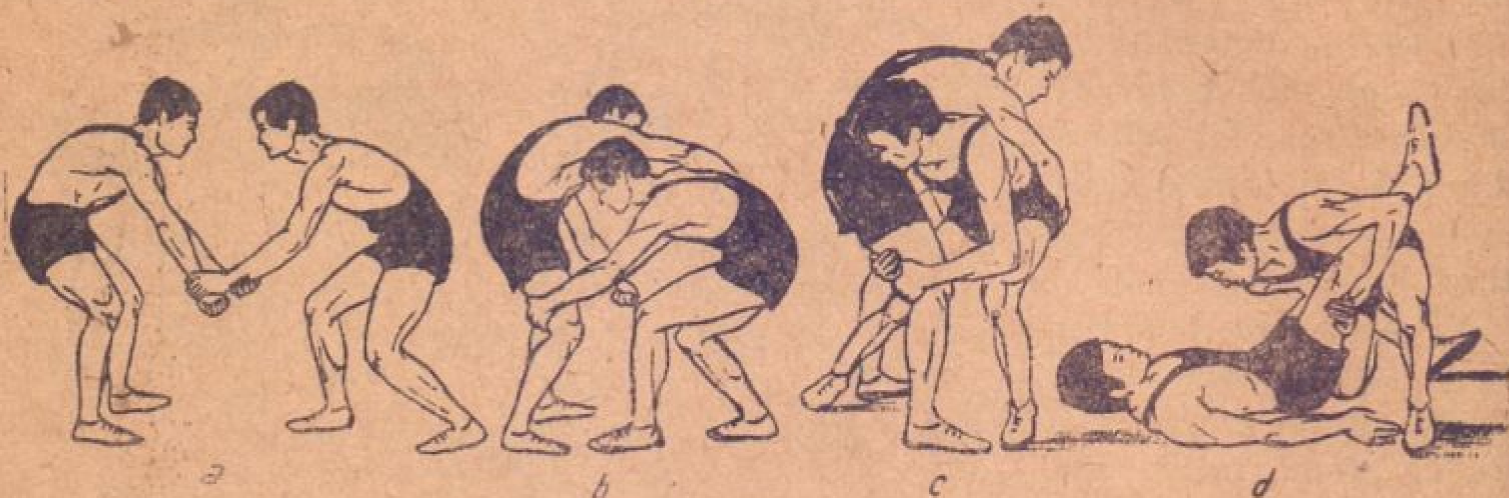
– Động tác giả ngồi thụp xuống rồi đứng chồm dậy làm đối phương cũng thụp xuống, đứng lên theo, lợi dụng lúc đối phương nhồm lên vào bốc.

– Nắm cổ tay đối phương giật xuống, đẩy lên lợi dụng sơ hở của đối phương vào bốc.

– Vào lồng tay tư, một tay ngoài, một tay đặt vào gáy, giật đối phương xuống, đối phương phản ứng ngóc lên, lợi dụng chỗ đó, thụp xuống bốc.

1. Nắm cổ tay đối phương giật xuống, đẩy lên vào bốc :

Người thực hiện dùng hai tay nắm chặt hai cổ tay đối phương kéo thấp xuống, hai đầu áp sát vào nhau. Dùng cách di chuyển trước – sau, du đẩy đối phương, nếu đối phương cũng nhấp nhồm theo thì nhân đà nhồm lên hất mạnh tay của đối phương lên cao, đồng thời hạ thấp trọng tâm và bước chân trái lên sát chân phải đối phương, tay trái bắt lấy khoeo chân phải của đối phương, liền đó tay phải cũng luồn vào giữa háng đối phương kết hợp với tay trái, ôm lấy chân đó (hình 24b).



Hình 24

Sau đó chuyển trọng tâm sang chân trái, nhấc chân phải gài vào sát gót phía sau chân trái đối phương, đầu gối hơi chùng. Lách thân trên sang sườn phải đối phương, đầu luồn qua dưới nách họ, phần trước của vai và ngực áp sát vào mé phải bụng đối phương (hình 24c).

Tiếp tục dồn trọng tâm sang chân trái, vặn mình sang trái kéo sát đùi đối phương vào bụng. Vì bị hai lực kéo chân và vặn mình tác dụng ngược chiều nhau nên đối phương ngã ngửa ra sau.

Nếu lợi dụng lực quay được tốt thì không cần nhấc cao chân, đối phương cũng sẽ bị ngã. Như vậy, người thực hiện sẽ được lợi nhiều về lực.

2. Lồng tay tư bốc :

Dùng tay phải bám lấy gáy đối phương, cánh tay nằm trong tay trái họ, tay trái nắm mé ngoài cánh tay phải đối phương. Dùng sức du đẩy, vít đối phương xuống thấp, đối phương phản ứng ngóc lên, nhân đà đẩy đối phương ngửa ra sau nhanh chóng hạ thấp trọng tâm, và bước chân trái lên nửa bước, tay trái bỏ nắm cánh tay phải đối phương để vuốt dọc theo đùi bắt lấy khoeo chân phải đối phương ; cùng lúc tay phải bỏ xuống, kết hợp với tay trái ôm lấy đùi đối phương, chuyển trọng tâm sang chân trái, đưa chân phải gài sát vào sau gót đối phương. Các giai đoạn tiếp theo thực hiện giống trường hợp trên.

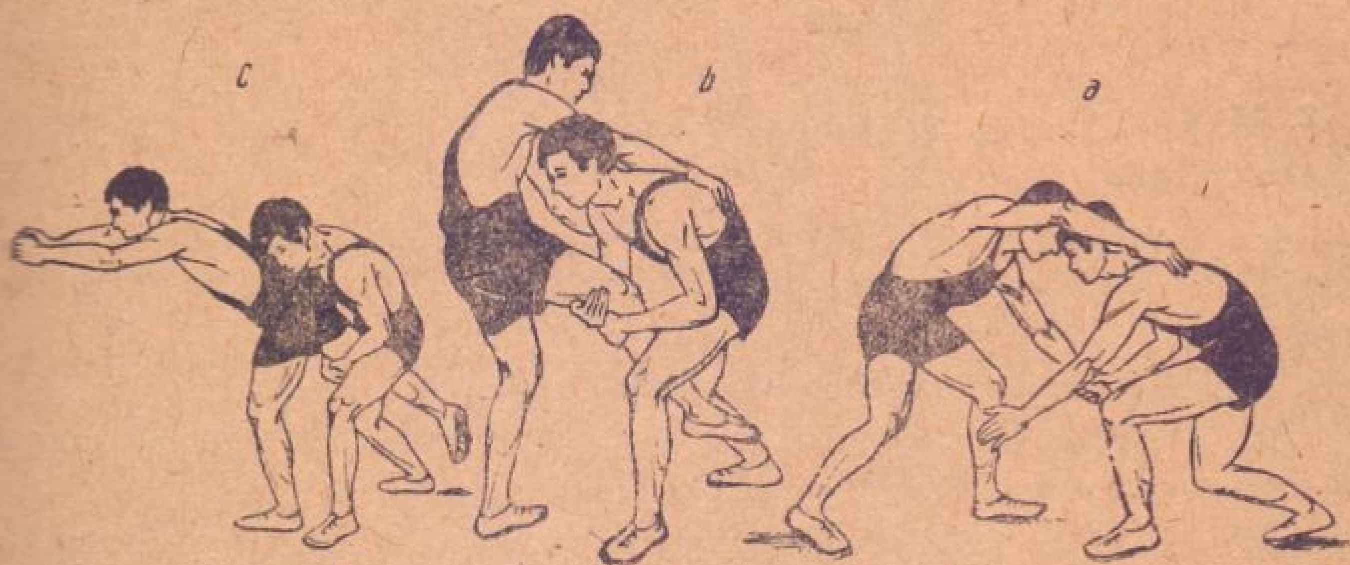
b) Phòng thủ

Muốn không cho đối phương vào bốc cần hạ thấp trọng tâm, vươn dài người và tay ra trước (hình 25a). Không nhấp nhồm khi đối phương lừa. Đẩy đối phương ra sau bằng cách ghìm đầu và vai đối phương lại, không cho ép sát vào.



Hình 25d

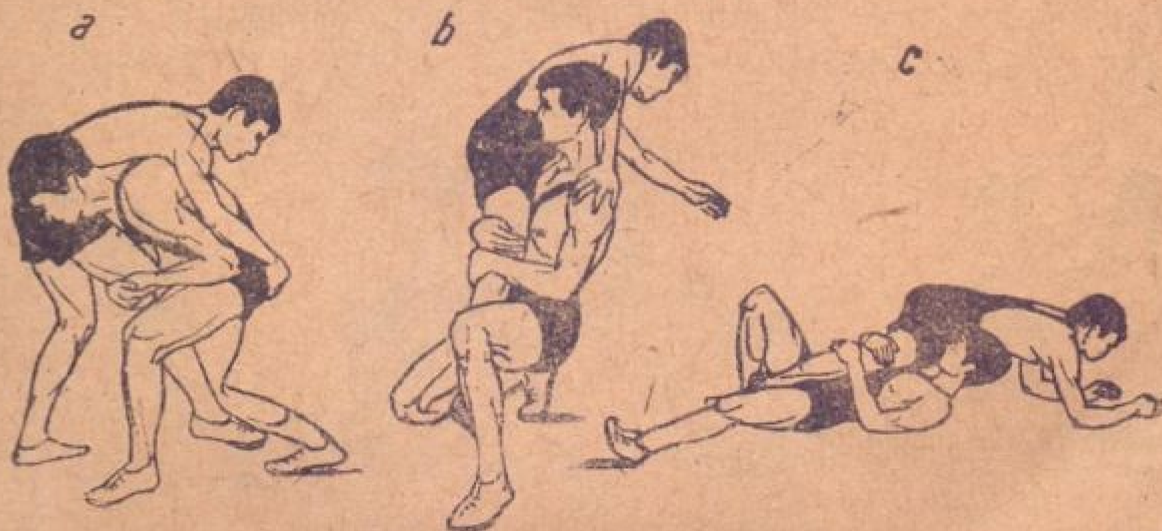
Khi đã bị bốc một chân lên rồi thì duỗi chân còn lại, dồn trọng tâm vào chân bị bốc, đưa chân bị bốc vào giữa háng đối phương, dùng cổ chân ngăn cản đối phương, nhanh chóng bỏ hai tay, quay người về phía chân không bị bốc, nhoài người chống hai tay xuống đất, rút chân bị bốc ra (hình 25b).



Hình 25

c) Phản công

1. Đối phương vào bốc một chân, người phản công dùng 2 tay đè mạnh vai đối phương xuống, đạp duỗi mạnh chân trái (chân không bị bốc), dồn trọng tâm sang chân phải (chân đang bị bốc), cẳng chân đưa vào giữa háng đối phương, đùi tỳ vào ngực họ, dùng sức đẩy lên phía trước làm đối phương mất thăng bằng ngã ngửa (hình 26).



Hình 26

2. Khi đối phương đã bốc nồi một chân, chuẩn bị gài chân kia, người phản công nhanh chóng chuyền hết trọng tâm sang chân bị bốc, duỗi mạnh chân kia, quỳ chân bị bốc xuống, áp bụng vào lườn đối phương, tay phải đè lên gáy, ấn xuống, tay trái ôm lấy đùi đối phương bốc lên. Dưới tác dụng của hai lực ngược chiều nhau đối phương sẽ bị ngã lộn ra trước (hình 27).



Hình 27

2. Bốc đôi

a) Tấn công

Bốc đôi cũng là một miếng vật cơ bản. Dùng 2 tay ôm 2 khoeo chân đối phương, tỳ vai vào bụng, kéo chân kết hợp với đầy vai làm đối phương ngã ngửa.

Có nhiều cách vào bốc, điển hình là hai cách sau:

– Lồng tay tư, hai tay dưới, du đầy đối phương, bất ngờ hất tung hai tay đối phương lên, hạ thấp trọng tâm vào bốc.

– Động tác giả, thụp xuống đứng lên, đối phương cũng thụp xuống đứng lên theo, lợi dụng chỗ sơ hở, vào bốc.

1. Lồng tay tư – vào bốc:

Hai người lồng tay tư – người thực hiện hai cánh tay khép sát sườn, bàn tay ngửa nắm sát hai cùi chỏ của đối phương. Giật mạnh tay về phía mình làm đối phương phải chúi xuống. Vì bị giật mạnh, sau khi chúi xuống, đối phương hất mạnh cánh tay lên liền ngóc lên để trở về thế thủ ban đầu. Lợi đà đầy mạnh đối phương ngửa ra sau (hình 28a). Nhân lúc sơ hở, nhanh chóng chùng đầu gối hạ thấp trọng tâm bước chân phải lên sát chân trái đối phương, hai tay mở rộng, đưa thẳng ra trước ôm hai chân đối phương ở đoạn từ 2/3 đùi phía dưới cho tới khoeo đầu gối. Đạp duỗi chân trái kéo lên, đưa người về phía trước vai



Hình 28

và phần trên ngực, đồng thời áp sát vào bụng đối phương, má áp vào lườn (hình 28b). Duỗi chân phải, mở khớp hông, độ mở không lớn nhưng phải nhanh, bột phát. Giật mạnh tay ra sau, kéo theo hai chân đối phương.

Dưới tác dụng hai lực trên, đối phương mất thăng bằng ngã ngửa ra sau (hình 28c).

Hình 28

2. Động tác giả — vào bốc :

Khi chưa lồng tay tư muốn vào bốc ngay thì thực hiện động tác giả ngồi thụp xuống, hai tay vỗ vào mặt đệm, rồi vùng dậy, đề phòng thủ đối phương cũng thụp xuống rồi bật dậy theo, lợi dụng chỗ hở phía dưới, nhanh chóng hạ thấp trọng tâm, tiến lên gạt tay đối phương rộng ra thực hiện miếng bốc đôi. Các giai đoạn tiếp theo sau khi đã vào bốc đôi đều tương tự như trường hợp thứ nhất.

b) Phòng thủ:

Nếu biết đối phương có ý dùng miếng bốc đôi, người phòng thủ đứng ở tư thế thấp, thân trên ngả nhiều ra trước, hai tay vươn dài, ổn định thế đứng, không cho đối phương tiến vào bốc.

Nếu đối phương đã bắt được hai chân thì người phòng thủ nhanh chóng duỗi căng hai chân ra, dồn sức vào bụng, đầu tì vào vai, và tay luồn qua dưới nách đối phương, đồng thời vươn dài người ra trước ôm lấy bụng hoặc lưng đối phương, không cho đối phương kéo chân lên, chờ thời cơ đánh miếng khác (hình 29).



Hình 29

c) Phản công

1. Hai người lồng tay tư, đối phương làm động tác giật để chuẩn bị vào bốc. Biết được ý đồ đó, người phản công cũng giật mạnh đối phương về phía mình. Đối phương đưa hai tay định bắt chân thì người phản công nhanh chóng hạ thấp trọng tâm, đưa chân phải ra sau một bước, giật mạnh tay phải, đẩy tay trái làm đối phương nhỡ đà chúi đầu ra trước. Cùng lúc đó người phản công chuyền tay phải lên gáy đối phương, áp bụng vào lườn, tay trái đưa ra sau bốc vào háng đối phương. Thực hiện miếng tống bò, giống trường hợp hai của phần bốc một (hình 30).

2. Đối phương tiến vào bốc đôi, người phản công đánh trả bằng miếng sườn tay trong (xem phần sườn tay trong).



Hình 30

Gồng là một miếng vật cơ bản dùng hai tay giật đối phương nằm dọc trên bả vai và quật cho ngã ngửa.

Có nhiều cách gồng. Dựa vào tư thế vào gồng có thể phân thành gồng đứng, gồng quỳ, gồng ngồi. Dựa vào cách quật ngã và quỹ đạo chuyển động cơ thể người bị gồng có thể phân thành gồng lăn và gồng vọt, gồng rút, v.v...

1. Gồng đứng

a) Tấn công :

Thông thường các đấu thủ hay áp dụng kiểu gồng vọt ở tư thế đứng. Cách thực hiện như sau :

Hai người đang lồng tay tư, người thực hiện dùng tay trái bám chặt lấy cánh tay phải hoặc gáy đối phương, tay phải bám ngoài hoặc trong tay trái đối phương đều được. Bất ngờ, giật mạnh đối phương về phía mình, dồn trọng tâm sang chân trái, lấy nửa bàn chân trên làm trục xoay gót chân chếch về phía đối phương, đưa chân phải lên đặt xuống giữa hai chân đối phương (hình 31 a, b)



Hình 31



Hình 31

Tay trái vuốt dọc theo cánh tay phải đối phương chuyền xuống nắm chặt lấy cổ tay kéo mạnh sang trái hơi chếch ra sau, lúc này người thực hiện chùng đầu gối, khom thân trên, đầu luồn qua dưới nách phải đối phương, dùng bả vai và gáy đỡ lấy thân đối phương, tay phải đưa vào giữa háng ôm lấy đùi phải đối phương. Dùng sức giật của tay trái, sức đạp duỗi của chân phải, kết hợp với sức đẩy của cánh tay phải, dướn thẳng thân trên hất đối phương lộn qua gáy ngã ngửa sang bên trái của mình. Miếng gồng này trong thực tế thi đấu ít người áp dụng vì trọng tâm cao, tốn nhiều sức, đối phương dễ phòng thủ.

b) Phòng thủ :

Khi đối phương vào thực hiện gồng đứng muốn cản phá miếng đánh này có thể thực hiện như sau :

Người phòng thủ dồn trọng tâm ra sau, chân phải cũng hơi lùi ra sau. Chùng đầu gối và hông, nắm bàn tay phải lại xoay mạnh vào trong để gỡ thế nắm cổ tay của đối phương, đồng thời giật mạnh tay ra sau (hình 32a).

Khi đã bị đối phương giật lao ra trước, người phòng thủ nhanh chóng nghiêng lườn sang trái, nhân đà đưa chéo chân phải lên sát má ngoài chân phải đối phương, chạy vòng ra sau họ (hình 32b).



Hình 32

c) Phản công:

Khi bị đối phương ôm được đùi phải, người phản công cố gắng nhanh chóng tháo gỡ tay phải ra, đưa chân phải vào giữa 2 chân đối phương, tay trái bắt cánh tay phải đối phương kẹp chặt vào nách, thực hiện miếng sườn kẹp nách (xem phần sườn kẹp nách).

Nhân đà giật tay của đối phương, người phản công đưa chân phải chéo sang bên phải đối phương, giật mạnh làm đối phương ngã dúi xuống. Từ đó chuyền sang thế tống bò (xem phần phản công trường hợp bốc đôi).

2. Gồng rút ở tư thế ngồi

a) Tấn công

Ở tư thế ngồi, các đô vật hay áp dụng miếng gồng lăn. Cách thực hiện như sau:

Hai người lồng tay tư, người thực hiện dùng tay trái nắm lấy cánh tay phải đối phương, cánh tay trái nằm phía trong tay phải đối phương. Đầu tì vào vai phải, tay phải bám gáy ghì chặt lại, kéo đối phương di chuyển, đồng thời giật xuống nâng lên để tạo cơ hội (hình 33 a). Khi đối phương nhồm thân lên, người thực hiện đưa tay phải xuống dưới, chuyền trọng tâm sang chân trái, giật mạnh tay phải đối phương sang trái hơi chếch ra sau người thực hiện, buộc tay phải của họ phải duỗi ra. Người thực hiện dùng gót chân trái làm trụ hơi xoay bàn chân ra ngoài, bước chân phải vào giữa hai chân đối phương. Chuyền bớt trọng tâm sang phải, dồn đều hai chân. Nhân lúc cánh tay phải đối phương bị duỗi, góc độ nách mở rộng, người thực hiện nhanh chóng chui đầu qua dưới nách; đồng thời đưa tay phải vào giữa háng đối phương ôm lấy đùi phải, đoạn gần kheo đầu gối của họ. Cũng đồng thời tay trái tiếp tục kéo, làm đối phương nằm sấp dọc theo hai vai của mình (hình 33b). Tiếp theo người thực hiện chùng chân, ngồi thụp xuống, hai đầu gối mở rộng, đồng thời gập nhanh đầu xuống, hai tay cùng lúc kéo tay và chân đối phương ra sau hơi chếch lên. Dưới tác dụng của quán tính, cơ thể đối phương sẽ chuyển động cùng với lực tác động của hai tay người thực hiện, đối phương sẽ lăn qua đầu người thực hiện và ngã ngửa.

Thời điểm này, người thực hiện nhanh chóng ngẩng đầu lên (hình 33c).



Hình 33

b) Phòng thủ :

— Khi đối phương giật tay, bước chân vào gồng ngồi; người phòng thủ nhanh chóng hạ thấp trọng tâm, nhoài người ra trước, tay phải rút nhanh tì lên gáy đối phương, ngực đè lên lưng, tay trái gỡ ra đưa xuống ôm chặt lấy khoeo chân phải đối phương. Toàn bộ trọng tâm dồn mạnh xuống lưng đối phương, ghìm chặt lại, chờ thời cơ phản công (hình 34a).

— Khi đối phương giật tay, xuống gồng, người phòng thủ nhanh chóng đảo tay vào trong, hạ thấp trọng tâm, giật mạnh cổ tay đối phương xuống, hai chân hơi lùi ra sau, quỳ xuống, hai tay ghìm chặt không cho họ chui đầu qua nách mình, đợi thời cơ phản công (hình 34b).



Hình 34

c) Phản công

Có thể phản công như phản công gồng đứng hoặc bốc đôi. Trường hợp thứ hai khi đã quỳ xuống thì chờ thời cơ đánh trả bằng miếng sườn quỳ (xem phần sườn quỳ) (hình 35).



Hình 35

3. Gồng rút ở tư thế quỳ

Đây là miếng vật được nhiều người áp dụng. Có thể thực hiện miếng đánh này ở tư thế quỳ một chân hoặc hai chân. Nhưng gồng rút ở tư thế quỳ hai chân được áp dụng nhiều hơn. Quá trình thực hiện miếng vật này như sau:

Hai người vào lồng tay tư. Cách lồng tay tư và tạo cơ hội giống trường hợp gồng lăn ở tư thế ngồi.

Khi đã tạo được cơ hội, tức là khi thân trên đối phương nhô cao, người hơi ngả về trước, người thực hiện dùng tay trái giật mạnh tay phải đối phương theo

hướng sang trái, hơi ra sau, gối chân trái hơi chùng, trọng tâm dồn nhiều ở bên trái, đồng thời lấy chân trái làm trụ, đưa chân phải vào giữa hai chân đối phương, đầu hơi gập xuống, chui nhanh qua dưới nách phải đối phương. Khi chân phải





Hình 36

vừa đặt xuống, người thực hiện dồn hết trọng tâm sang, chùng đầu gối, quy xuống đồng thời, tay phải đưa vào giữa háng đối phương, ôm lấy đùi phải, hai tay tiếp tục kéo mạnh, buộc đối phương phải chúi xuống nằm sấp dọc theo hai bả vai mình. Lúc này người thực hiện chùng đầu gối trái, gập toàn thân ra trước, quỳ chân trái xuống, hai tay kéo mạnh chân phải và tay phải đối phương ra sau, hơi chếch lên. Dưới tác dụng của trọng lực bản thân cơ thể đối phương, đồng thời do sức kéo tay của người thực hiện, đối phương sẽ lăn qua đầu người thực hiện và ngã ngửa ra sau(hình 36).

Khi đối phương lăn qua khỏi đỉnh đầu, người thực hiện nhanh chóng ngẩng đầu lên, áp sát ngực xuống đè chặt lấy đối phương.

4. Gồng vọt ở thế quỳ



Đây là một miếng vật cơ bản, được nhiều người áp dụng. Có thể thực hiện miếng này ở tư thế quỳ một chân hoặc cả hai chân. Nếu quỳ một chân thì có thể là chân trong hoặc chân ngoài nhưng gồng vọt ở tư thế quỳ một chân trong được áp dụng nhiều hơn. Quá trình thực hiện miếng này như sau : Giai đoạn chuẩn bị tạo cơ hội và bước chân phải lên giống các trường hợp gồng trên (hình 37 a, b).



Hình 37

Sau khi đặt chân phải, chuyển hết trọng tâm sang, người thực hiện chùng đầu gối, quỳ xuống (hình 37c). Đầu luồn qua dưới nách phải đối phương, thân trên gập sát đùi phải, gót chân trái xoay vào trong, song song với bàn chân phải, cẳng chân trái chống thẳng, đùi và cẳng chân tạo thành một góc $90° - 135°$. Lúc này đối phương đã nằm sấp trên hai vai người thực hiện miếng gồng. Người thực hiện tiếp tục dùng tay phải ôm chặt lấy đùi phải đối phương hất cao lên, tay trái kéo mạnh tay phải đối phương sang trái, xuống dưới. Trọng tâm từ chân phải chuyển vào giữa, sang chân trái dưới thân trên mở rộng, góc độ thân và đùi phải, hất mạnh đối phương từ phải sang trái. Dưới tác dụng của lực đẩy tay phải, lực kéo tay trái, quán tính chuyển động, đối phương sẽ bị hất bổng lên, ngã nhào từ phải sang trái người thực hiện nằm giữa sát mé ngoài chân trái.

Phòng thủ và phản công.

Có thể phòng thủ và phản công gồng quỳ như các trường hợp gồng đứng và gồng ngồi.

III — CÁC MIẾNG SƯỜN

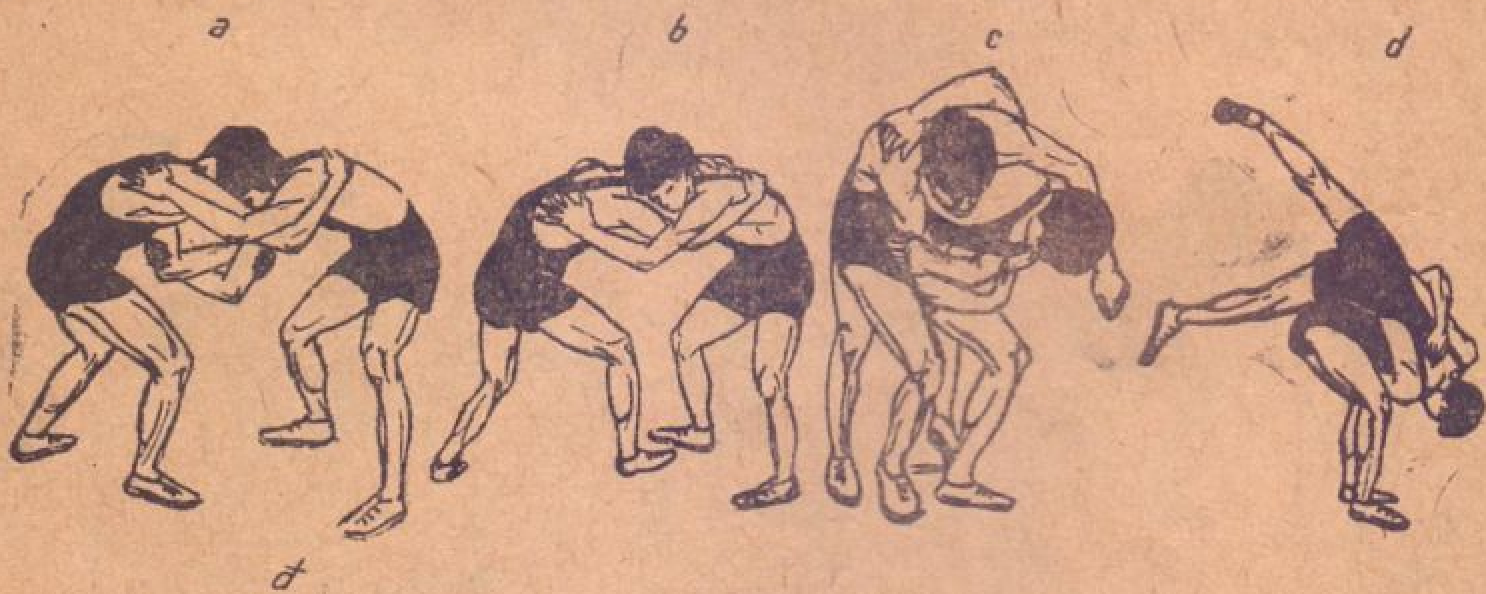
Các miếng sườn là các miếng vật cơ bản, phổ biến, dùng tay kéo mạnh đối phương, áp sát vào sườn, kết hợp với ngáng chân quật đối phương ngã ngửa.

Có nhiều miếng sườn. Dựa vào vị trí của tay và cách lồng tay tư mà có thể phân thành sườn tay trong (sườn quai) sườn tay ngoài (sườn khoác), sườn kẹp nách, hoặc dựa vào tư thế đứng hay quỳ mà phân thành sườn đứng hay sườn quỳ, v.v...

1. Sườn tay trong

a) Tấn công :

Hai người lồng tay tư, người thực hiện tranh tay trong, nghĩa là cánh tay phải nằm trong cánh tay trái đối phương, luồn qua nách, bám chắc vào lưng đối





Hình 38

phương. Tay trái nắm chặt cánh tay phải đối phương, hai tay kéo mạnh về phía người thực hiện, tranh thủ đưa sâu tay phải vào nữa, khi đối phương đã ngả nhiều về phía người thực hiện thì nhanh chóng đưa chân phải lên đặt xuống bằng nửa bàn chân trên, dồn trọng tâm sang phải, áp sát lườn vào phía dưới ngực và mông áp vào bụng đối phương; đồng thời, lấy chân phải làm trụ đưa

chân trái về sát chân trái đối phương, hất hông kết hợp quay người sang trái, kéo tay làm đối phương mất chân để bị tung lên không ngã lộn ngửa ra trước (hình 38).

b) Phòng thủ

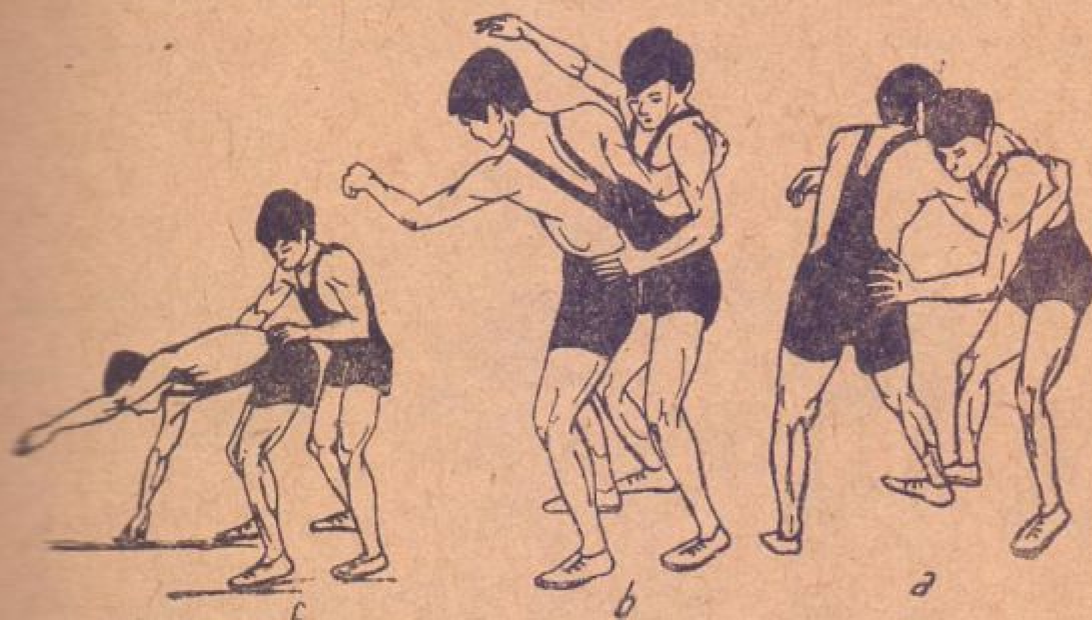
Phòng thủ miếng sườn trong có nhiều cách:

– Khi đối phương lồng tay sườn, trước hết người phòng thủ đẩy ra không cho tay phải đối phương lồng vào sâu sau lưng. Khi đối phương giật tay bước chân phải vào đánh sườn, thì người phòng thủ nhanh chóng chùng chân phải, hạ thấp trọng tâm đưa tay trái xuống dùng cẳng tay tỳ chặt vào hông đối phương, duỗi chân trái ra sau, đồng thời rút mạnh tay phải ra khỏi tay trái đối phương, lên gân bụng hất hông đối phương ra (hình 39).


Hình 39

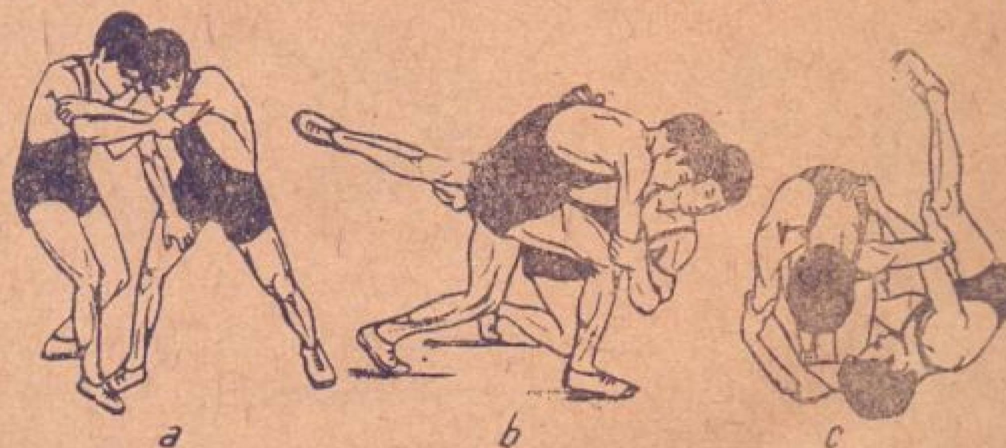
Khi đối phương giật tay, ghé lườn bắt đầu thực hiện miếng sườn, người phòng thủ nhanh chóng chuyển trọng tâm sang chân phải, đưa chân trái lên giữa 2 chân đối phương, đùi tỳ sát vào đùi chân phải không cho chân phải đối phương di chuyển, cùi tay trái người phòng thủ tỳ vào hông đối phương đẩy mạnh ra trước, rút mạnh tay phải, dồn sức vào bụng hất đối phương ra (hình 40).

c) Phản công



Hình 40

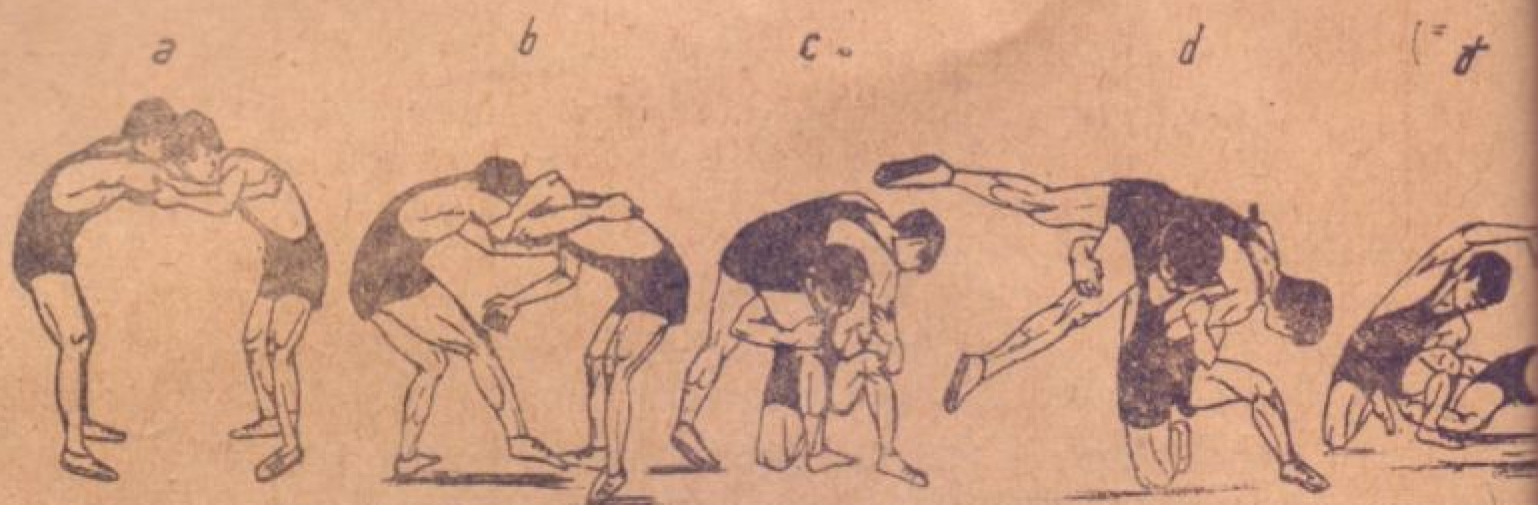
Khi đối phương vào sườn tay trong, muốn đánh trả phải nhanh chóng hạ thấp trọng tâm, đưa tay trái xuống cản hông đối phương lại, lấy chân phải làm trụ, bước chân trái lên giữa 2 chân đối phương, xoay người sang phải, đồng thời duỗi tay trái đưa xuống dưới bắt lấy đùi phải đối phương, bàn tay ngửa, tay phải kéo mạnh đối phương sang bên phải mình quật đối phương ngã ngửa (hình 41).



Hình 41

Khi đối phương lồng tay trong vào sườn, người phản công dùng cánh tay trái kẹp chặt tay phải đối phương lại, khép nách chùng đầu gối phải quỳ xuống đánh miếng gồng vọt. Yếu lĩnh cơ bản tiếp theo giống miếng

gồng vọt ở tư thế quỳ chân trong, chỉ khác là tay trái vẫn kẹp chặt cánh tay phải đối phương (hình 42).

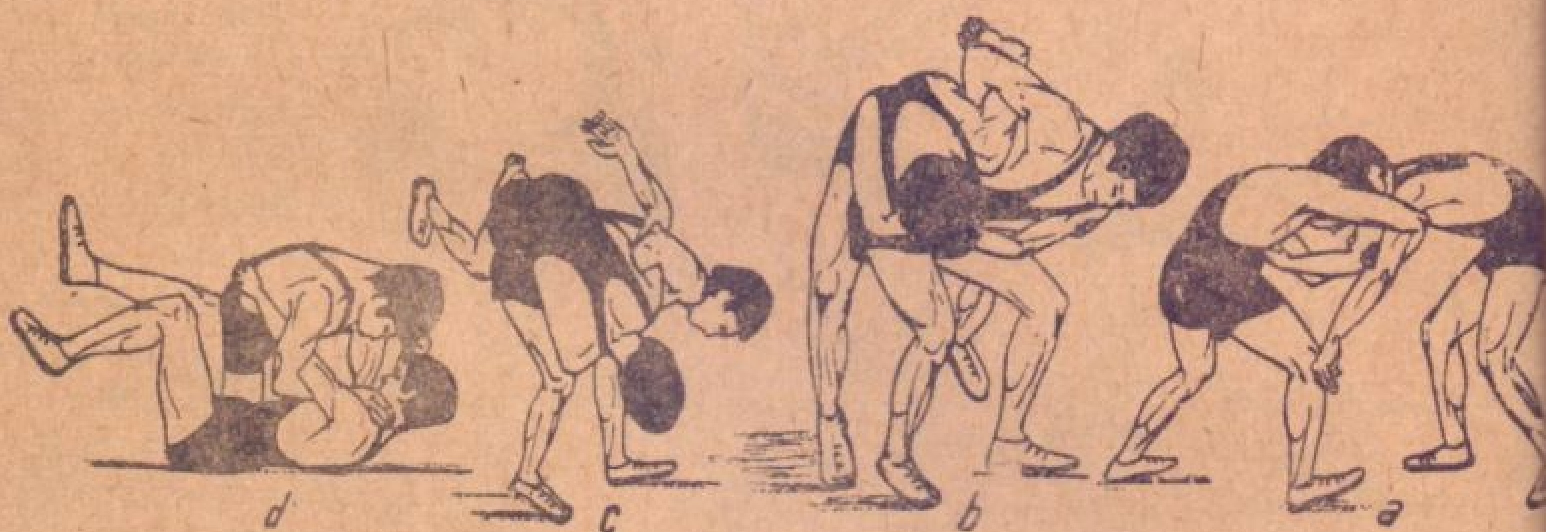


Hình 42

2. Sườn tay ngoài

a) Tấn công:

Thực hiện miếng sườn tay ngoài cơ bản giống miếng sườn tay trong, chỉ khác là tay phải không tranh tay trong mà quặp chặt cánh tay trái đối phương ở đoạn từ khớp khuỷu trở lên (hình 43).



Hình 43

b) Phòng thủ:

Có thể phòng thủ sườn tay ngoài như phản công sườn tay trong.

c) Phản công:

Có thể phản công sườn tay ngoài như phản công sườn tay trong. Ngoài ra còn có thể thực hiện như sau: đối phương đưa chân phải lên định thực hiện miếng sườn, người phản công nhanh chóng đưa cánh tay trái vào bụng đối phương cản lại, dồn trọng tâm vào chân trái, quỳ đầu gối, đưa tay phải lên bắt lấy khoeo chân phải đối phương giật ra sau, duỗi chân vươn người ra trước quật cho đối phương ngã ngửa (hình 44).

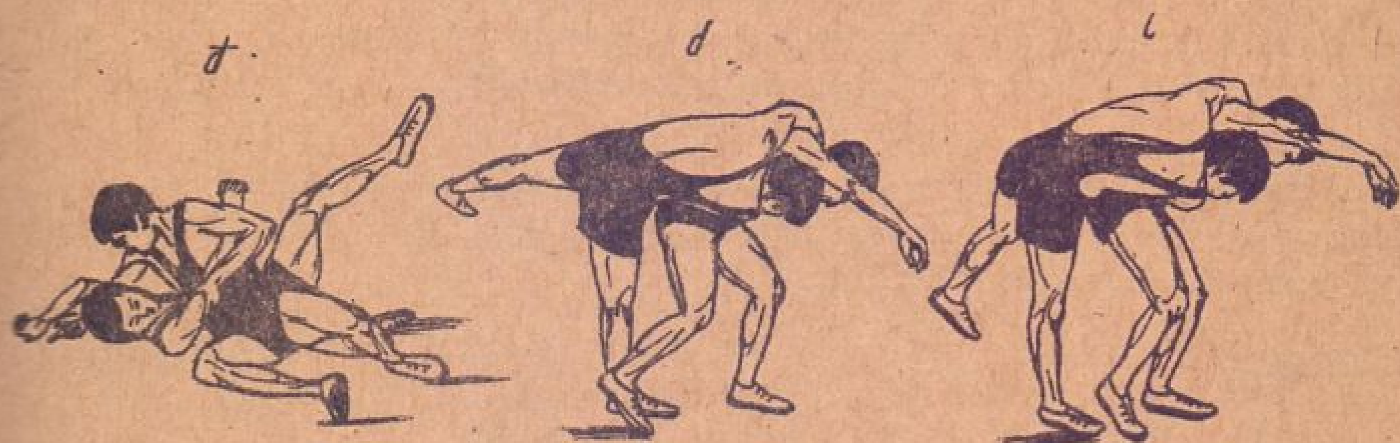


Hình 44

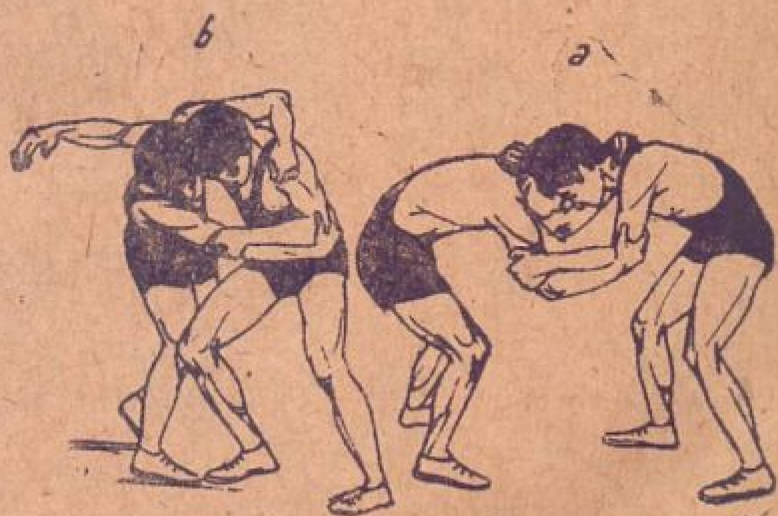
3. Sườn kẹp nách

a) Tấn công:

Hai người lồng tay tư. Nếu đối phương tranh tay trong thì cứ để cho họ lồng sâu tay phải vào. Người tấn công dùng cánh tay trái kẹp chặt lấy cánh tay phải đối phương, du đẩy kết hợp với di chuyển không cho đối phương thực hiện miếng sườn tay trong hay các miếng khác. Sau đó bất ngờ bước chân phải lên trước mũi chân phải đối phương, giật mạnh đối phương vào phía mình, nghiêng



người lánh thân áp sát sườn vào trước ngực đối phương, tay trái vuốt dọc theo cánh tay phải đối phương, nắm chặt lấy cổ tay, cùng lúc tay phải đối phương đưa qua trước mặt đối phương, lấy chân phải làm trụ, xoay chân trái ra sau hơi sang phải, hai chân đặt gần như ngang nhau. Đồng thời, đưa tay phải xuống kẹp chặt tay phải đối phương vào nách, nhích chân phải lên trước chân phải đối phương, dùng cẳng chân chèn chân phải đối phương lại, áp mông vào bụng đối phương, xoay mạnh người sang trái quật đối phương ngã ngửa (hình 45).



Hình 45

b) Phòng thủ:

Có thể phòng thủ như phòng thủ các miếng sườn khác.



Hình 46

c) Phản công:

Ngoài các cách phản công như phản công các miếng sườn trên, còn có thể thực hiện như sau:

Đối phương bước chân phải lên, đưa tay phải vào sườn sau đó bị kẹp vào nách. Người phản công nhanh chóng chùng chân, hạ thấp trọng tâm, lùi chân phải ra sau gần nửa bước, dồn sức vào bụng, tay trái đưa xuống ôm ngang thắt lưng đối phương, dướn thân, nhấc bổng họ lên quật ngã ngửa (hình 46).

4. Sườn quỳ

Hai người lồng tay tư ở tư thế quỳ. Sườn đánh miếng sườn quỳ có thể tranh tay trong hoặc tay ngoài đều được. Nếu đánh sườn quỳ tay trong thì thực hiện như sau:



Hình 47

Người thực hiện tay phải luồn qua dưới nách bám vào lưng đối phương, tay trái giữ chặt cánh tay phải đối phương, hay tay giật mạnh xuống rồi kết hợp với dướn chân nâng đối phương lên, nhân đà lấy chân trái làm trụ, đưa chân phải lên đặt trước chân phải đối phương, dùng cẳng chân sau chèn chân đối phương lại, đồng thời vặn mạnh người sang trái, quật đối phương ngã ngửa (hình 47).

a) Phòng thủ:

Khi đối phương nhồm thân trên lên đưa chân phải vào sườn người



Hình 48

phòng thủ; người phòng thủ nhân đà bật dậy, rút tay ra khỏi thế lồng tay tư.



b) Phản công:

Khi đối phương bước chân phải lên nghiêng người vào sườn quỳ, người phản công đưa tay trái xuống chặn lấy hông đối phương, lấy chân trái làm trụ dồn trọng tâm sang trái. Tay trái lồng vào dưới nách đối phương, ngả người sang trái, vật ngửa đối phương ra sau (hình 48).

IV – MÓI

Mói là miếng vật phổ biến, nhiều người áp dụng. Có nhiều cách mói như mói tay thuận, mói tay ngửa. Tấn công, phòng thủ, phản công mói tay thuận thực hiện như sau:

a) Tấn công:

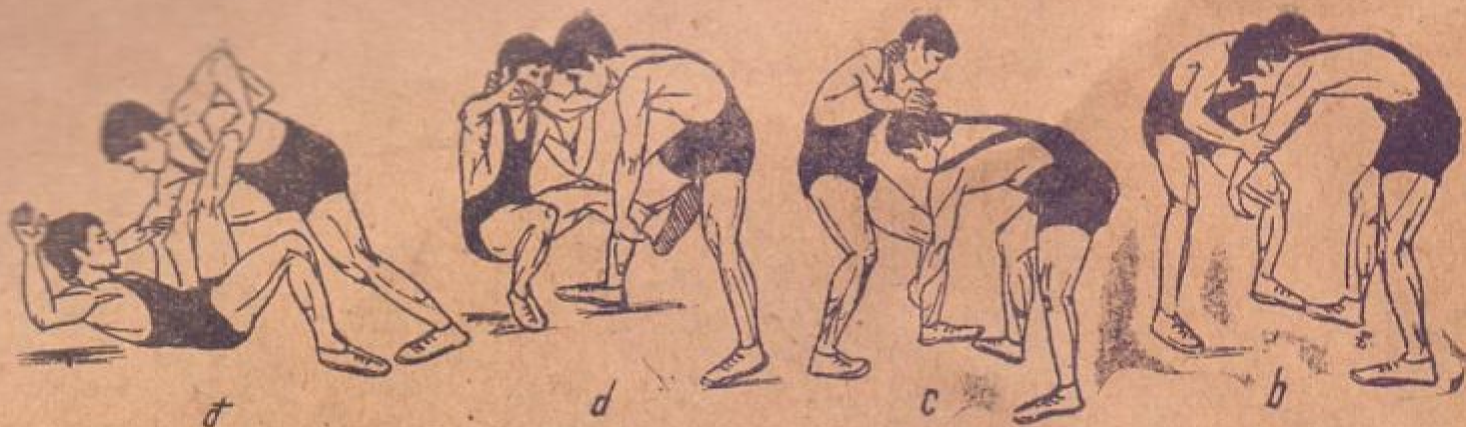
Hai người lồng tay tư, người thực hiện đưa tay phải vít chặt lấy gáy, tay trái nắm cánh tay phải đối phương. Hai tay giật mạnh làm đối phương chúi xuống, nhân đà, bước chân phải lên giữa hai chân đối phương. Vì bị vít xuống, đối phương phản ứng, ngóc lên, lợi dụng cơ hội này, tay trái đưa xuống bắt lấy cổ chân trái đối phương. Lấy chân phải làm trụ đạp duỗi, chuyển chân phải lên theo. Cùng lúc bàn tay phải tiếp tục vít gáy, cẳng tay tì vào ngực đối phương đẩy mạnh ra sau, tay trái giật bật chân trái đối phương lên. Dưới tác dụng của hai lực ngược chiều nhau, đối phương mất thăng bằng ngã ngửa ra sau (hình 49).

b) Phòng thủ:

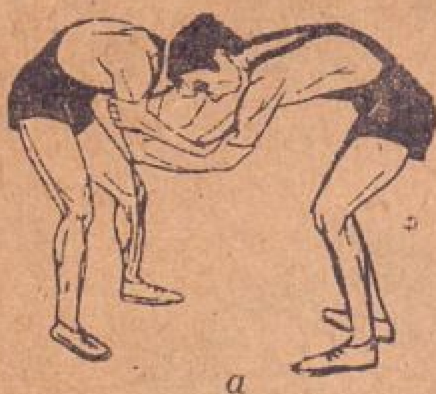
Có thể tiến hành phòng thủ như các cách phòng thủ bốc một.

c) Phản công:

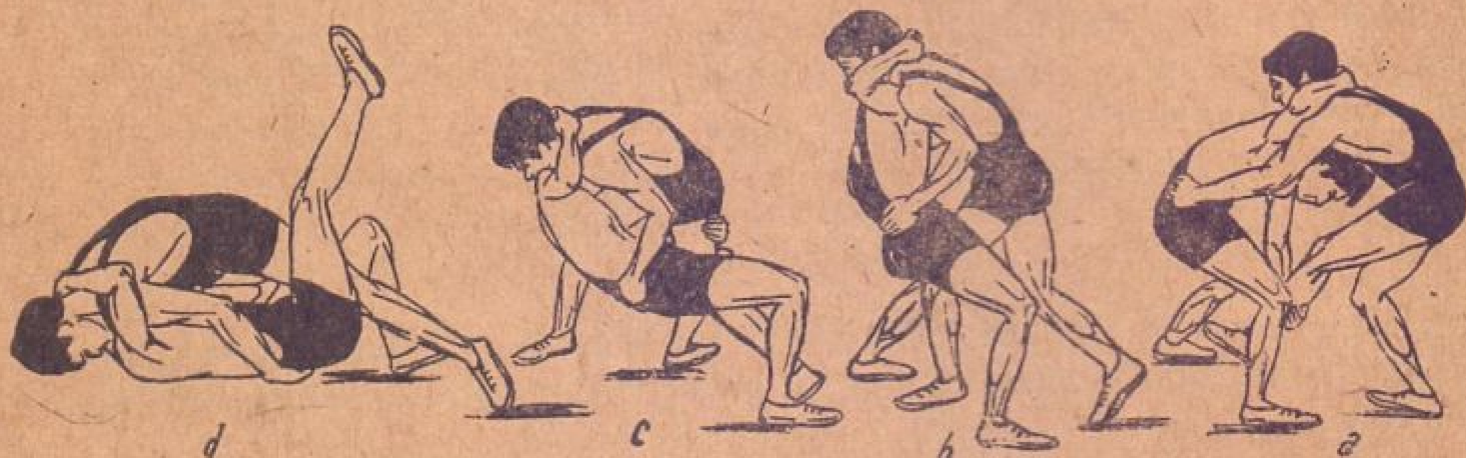
Có thể phản công như các cách phản công bốc một. Ngoài ra còn có thể thực hiện như sau:



Hình 49



Đối phương vít gáy định vào mói, người phản công dùng tay trái hất cánh tay phải đối phương lên, luồn đầu qua dưới nách phải, vai tì chặt vào ngực, đầu hơi cúi, áp má vào sườn đối phương. Đưa tay trái xuống, kết hợp với tay phải ôm lấy ngang lưng, đưa chân phải lên móc vào khoeo chân trái đối phương. Dưới tác dụng của các lực đẩy vai, kéo tay, đệm chân, đối phương sẽ bị ngả người ra sau ngã ngửa (hình 50).



Hình 50

V – VÉT (bắt đề hớt gót)

Vét là một miếng vật phổ biến, người thực hiện đưa một tay xuống vét sát mặt sới bắt lấy chân đối phương hất lên, kết hợp với giật mạnh cánh tay cùng phía với chân bị vét, hất đối phương ngã lộn ra trước.

Kỹ thuật tấn công, phòng thủ, phản công miếng vét thực hiện như sau:

a) Tấn công:

Hai người lồng tay tư, người tấn công dùng tay phải bám gáy và tay trái nắm cánh tay phải đối phương. Bất ngờ vít gáy đối phương xuống, dồn trọng tâm vào chân trái, dướn thân quay sang phải, đồng thời tay trái đẩy mạnh tay phải đối phương người lao ra phía trước, lúc này tay phải người tấn công (bỏ gáy) bắt lấy cánh tay phải đối phương, giật mạnh theo hướng vòng cung ra trước, xuống dưới. Tay trái đưa xuống bắt lấy cổ chân phải đối



Hình 51



phương, hất mạnh lên, chân phải lùi ra sau, sang trái một bước, gập thân quật đối phương lộn xuôi, ngã ngửa (hình 51).

Có thể thực hiện miếng vét trên, khi chưa lồng tay tư. Người tấn công nắm cổ tay trái đối phương giật mạnh, chuyền tay vào vét luôn.

b) Phản công:

Khi bị đối phương giật tay, quay người vào vét, người phản công dùng chân giữ cho vững thế đứng, vươn hai tay ra trước hơi sang phải bắt lấy dùi mi đối phương, ôm thật chặt, nhấc lên (hình 52).



Hình 52

Tay phải dưới, tay trái trên. Như vậy, là đối phương bị bốc một chân, nên người hơi bị lao ra trước; nhân đà đó người phản công nhanh chóng buông tay phải ra, đặt lên gáy đối phương vít mạnh xuống, quật đối phương ngã lộn ra trước.

VI – CÁC MIẾNG VẬT Ở TƯ THẾ NẰM BÒ

Trong đấu vật nhiều trường hợp quật được ngã đối phương, nhưng do phản xạ chuyên môn tốt nên trước khi vai chạm mặt sới đối phương đã kịp thời ưỡn thân, lấy đầu và chân làm trụ chuyển thành thế cầu vồng hoặc lật thân thành thế nằm bò để tiếp tục tấn công. Người tập phải tìm phá các thế nằm bò và cầu vồng đó.

Bò chồm là tư thế quỳ hai chân, một tay hoặc cả hai tay chống xuống đất.

Tư thế bò chồm vững nhất là tư thế hai đầu gối và một tay chống đất tạo thành ba đỉnh của một tam giác cân: tay còn lại để tự nhiên, sẵn sàng chống đỡ hoạt động tấn công của đối phương, mắt luôn hướng về phía đối phương, mắt quan sát mọi cử chỉ của đối phương để sẵn sàng ứng phó. Có nhiều cách để phá thế bò chồm này.

1. Tống bò.

Khi đối phương chuyển cử động xuống bò chồm, người đối lập dùng thế tống bò nhanh chóng đè sát vào sườn phải đối phương. Tay phải luồn qua dưới nách, vòng lên vít gáy xuống, tay trái ôm lấy đùi phải (hình 53) đối phương bẩy lên, đồng thời chân trái cho vào giữa hai chân đối phương đạp duỗi, hất bổng mông đối phương lên. Kết hợp với lực vít gáy lật nhào đối phương ra trước. Khi lật được phải nhanh chóng vươn người đè ngay lên đối phương cho lấm vai, thua tuyệt đối.



Hình 53

2. Lật sườn.

a) Tấn công :

Khi đối phương chuyển xuống bò chồm, người tấn công cũng xuống bò, đè sát vào sườn phải đối phương. Tay phải luồn qua dưới nách, vòng lên gáy vít xuống, đồng thời tay trái đưa xuống dưới bụng, luồn qua háng bắt lấy đùi trái đối phương, khiến cho đầu tụt dần ra. Cũng lúc này người tấn công nhanh chóng tỳ vào sườn đối phương làm điểm tựa, dùng sức vít gáy, bẩy nách lên kết hợp với kéo mạnh đùi trái về, lật ngửa vai, đánh thắng tuyệt đối (hình 54).



Hình 54

b) Phản công :



Hình 55

Khi đối phương vào phá thế bò chồm bằng tống bò hay lật sườn, người phản công trước hết phải nhanh chóng xoay người không cho đối phương áp sát, giữ chặt mình lại (hình 55), chân phải đưa vào giữa háng đối phương, khép nách kẹp chặt cánh tay phải đối phương, bất ngờ đạp duỗi chân trái vặn nghiêng người sang trái kéo theo tay phải đối phương. Đối phương sẽ bị vặn lườn ngã ngửa theo ta.

B – BÒ ĐĨA

Bò đĩa là tư thế nằm bò, cả thân người nằm úp sấp, hai chân thẳng, mở rộng hay hẹp tùy theo từng tình huống, hai tay duỗi hoặc một tay co một tay duỗi, hầu như toàn bộ bề mặt có thể đều tiếp xúc với mặt sới, mắt luôn luôn ngó nhìn đối phương.

1. Phá bò đĩa :

a) Bắt bò xốc bụng :

Đối phương ngã sấp ở tư thế bò đĩa. Người thực hiện quỳ ở bên sườn trái của đối phương, dùng tay trái đè cánh tay phải, tay phải ôm lấy bụng đối phương chân phải quỳ, chân trái duỗi thẳng, dùng sức xốc bụng lật ngửa đối phương lên (hình 56).



Hình 56

b) Bắt bò lật sườn :

Đối phương ngã sấp. Người thực hiện quỳ bên sườn trái của đối phương, luồn tay trái qua nách đối phương, vòng lên vít chặt lấy cổ, đồng thời tay phải luồn dưới bụng đưa qua háng, bắt lấy đùi phải đối phương. Dùng sức vít cổ, bẩy nách, kéo mạnh chân phải, lật ngửa đối phương (hình 57).



Hình 57

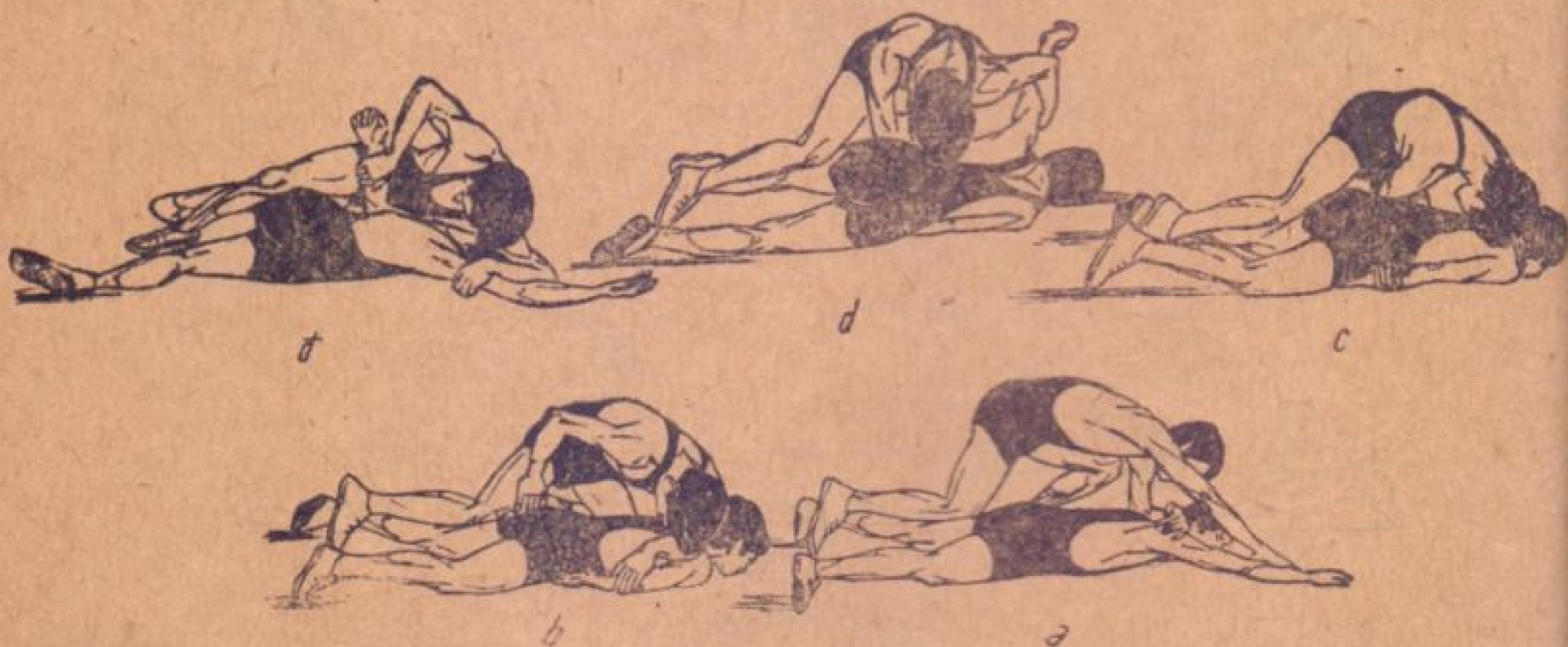
c) *Lật bỏ dọc:*

Đối phương ngã sấp. Người thực hiện ở bên sườn trái của đối phương, đưa tay phải ấn cổ đối phương xuống, ngực tỳ lên lưng đối phương, chuyển tay phải vào giữa háng ôm lấy đùi, dướn thân, dồn trọng tâm ra trước, dùng sức bẩy chân đối phương lên kết hợp với lực đè cổ của tay trái lật đối phương lộn xuôi ra trước, ngã ngửa.

Khi đối phương đang bị lộn xuôi, người thực hiện nhanh chóng nhào theo đè vai xuống dành phần thắng tuyệt đối.

d) *Lật bỏ dài:*

Đối phương nằm sấp. Người thực hiện ở bên sườn trái của đối phương, luồn tay phải qua dưới bụng, nắm lấy cánh tay phải, tay trái ấn bả vai đối phương xuống, đùi phải đè lên kheo chân trái đối phương. Cùng một lúc giật tay phải, bẩy bả vai làm đối phương bị vặn lườn quay ngửa thân lên (hình 58).



Hình 58

2. Phòng thủ bỏ dài:

– Khi đối phương chưa tiến vào đè sát sườn được; thì xoay tròn, quay đầu hướng về phía đối phương, tìm cơ hội đứng dậy.

– Khi đối phương vào đè sát sườn thì khép kín chân hoặc mở rộng ra không cho đối phương luồn tay bắt đùi, đồng thời tháo gỡ tay vít gáy của đối phương ra. Khi đối phương đã vào được thế lật bò thì lấy đầu làm điểm tựa, chủ động lật thân thành cầu vồng.

C – CẦU VỒNG

Cầu vồng là tư thế nằm ngửa lấy đỉnh đầu và hai chân làm trụ, ưỡn cong thân lên không cho vai chạm mặt sới (x).

Khi xuống thế cầu vồng thân phải ưỡn cong, hai chân mở rộng hơn vai một chút, cẳng chân và đùi tạo thành góc gần như vuông (90⁰), hai tay đưa lên để xuống đệm hoặc để tự nhiên chuẩn bị phòng thủ và phản công.

Xuống cầu vồng là thế bị động, chống mệt mỏi cho nên cần tích cực lật thân để tạo cơ hội đứng lên (hình 59).



Hình 59

Phá cầu vồng

Khi đối phương đã xuống thế cầu vồng có thể làm cho đối phương lăm vai bằng các cách sau:

– Đè thân lên ngực đối phương, hai tay ôm cổ bẩy lên, đạp duỗi chân đối phương ra.

– Một tay vòng qua lưng bám vào ngang thắt lưng, một tay đè vai đối phương xuống, dướn thân bẩy chân đối phương lên lật nhào ra trước thành thế nằm bò.

– Nhanh chóng áp vào sườn đối phương lấy tay phải nếu ở bên phải, hoặc trái nếu ở bên trái, kẹp chặt vào nách, tay kia đưa xuống dùng cạnh tay gạt cổ họ sang bên kia đồng thời áp mạnh thân xuống (hình 60).



Hình60 (a)

(x) Trong vật dân tộc cũ (từ 1978 trở về trước) cho phép vai chạm mặt sới; nhưng từ năm 1979 trở lại đây luật Vật Việt Nam quy định không cho phép vai chạm mặt sới, vì vai chạm mặt sới là thua tuyệt đối.



Hình 60 (b)

VII – MỘT SỐ MIẾNG VẬT KHÁC

1. Đốc khuỷu tay :

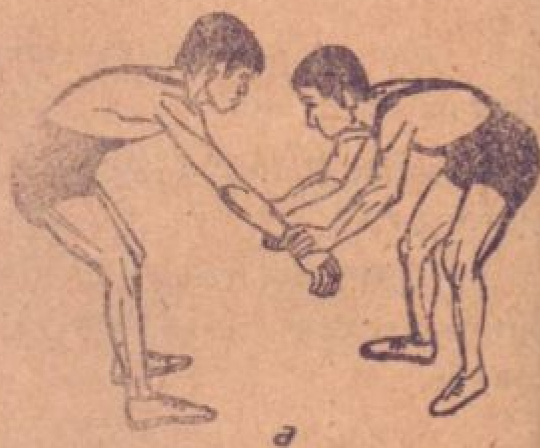
Hai người đang lồng tay tư. Người thực hiện bất ngờ hạ thấp trọng tâm, dùng tay trái bắt lấy khuỷu tay phải đối phương đẩy mạnh, bước chân lên vào bốc, đồng thời nghiêng người dùng miếng vét hoặc đánh các miếng khác.

2. Gỡ tay gáy :

Hai người đang lồng tay tư. Bị tay phải đối phương bám vào gáy, người thực hiện muốn gỡ tay phải đối phương ra để thực hiện các miếng tấn công, thì dùng tay trái nắm chặt lấy cổ tay phải của đối phương, đưa tay phải lên nắm lấy cánh tay trái đối phương, giật mạnh, đồng thời đẩy tay phải cúi đầu làm tuột tay ở gáy ra, lợi đà đánh luôn miếng vét hoặc miếng khác.

3. Ngóc :

Hai người đang lồng tay tư. Người thực hiện bất ngờ làm động tác đốc khuỷu tay hoặc gỡ tay ở gáy. Tận dụng lúc góc độ giữa cánh tay bị gỡ và thân được (góc độ nách đối phương) mở rộng, nhanh chóng chui đầu qua nách đối phương, lách thân quay vòng ra sau, ôm hông, ngáng chân (sau) quật ngã ngửa (hình 61); hoặc giật tay đối phương vào giữa háng, một tay vít gáy, tống bò (hình 62).





Hình 61



Hình 62

CHƯƠNG II

CHIẾN THUẬT CƠ BẢN

Chiến thuật vật là những hình thức, biện pháp tiến hành thi đấu thích hợp với từng tình huống, điều kiện cụ thể của trận đấu nhằm giành thế chủ động đi đến thắng lợi cuối cùng.

Trong chiến thuật, vấn đề sử dụng triệt để và hợp lý mọi năng lực (sức lực, ý chí kỹ thuật, v.v...), khả năng của mình là điều hết sức quan trọng.

Thi đấu vật là cuộc đọ sức trực tiếp giữa hai người cho nên chiến thuật đóng vai trò to lớn. Dù người tập có sức khỏe tốt, kỹ thuật tốt nhưng không có chiến thuật hợp lý thì khó có thể chiến thắng. Sức khỏe, ý chí, kỹ thuật và chiến thuật liên quan mật thiết với nhau, tạo thành một thể thống nhất không thể tách rời nhau. Để đảm bảo cho thắng lợi của trận đấu, vận động viên cần được chuẩn bị đầy đủ các mặt trên.

Trong chiến thuật có chiến thuật tấn công, chiến thuật phòng thủ và chiến thuật phản công.

Trong thi đấu người tập luôn luôn giành thế chủ động tấn công đối phương bằng các động tác mà người tập đó thấy thích hợp và thuận lợi nhất đối với mình nhằm áp đảo đối phương giành chiến thắng. Đó là chiến thuật tấn công.

Áp dụng chiến thuật phòng thủ là nhằm tạm thời chặn đứng sự tấn công của đối phương, tạo cơ hội cho mình mở đợt tấn công.

Chiến thuật phản công được tạo bởi sự chuyển tiếp liên tục từ phòng thủ sang tấn công.

Tất cả các chiến thuật trên muốn thực hiện được tốt nên dựa vào chiến thuật vận dụng động tác giả, để dẫn đối phương từ sơ hở nhỏ đến sơ hở lớn; cuối cùng tạo ra cơ hội để quyết định giành thắng lợi bằng chiến thuật đã dự định.

MỘT SỐ ĐIỂM CẦN THIẾT KHI CHỌN CHIẾN THUẬT

1. Phải tìm hiểu chính xác sức khỏe, trình độ kỹ thuật, trạng thái tinh thần và đặc điểm cá nhân của đối phương, nghĩa là phải biết được đối phương trong thi đấu thuận dùng khả năng nào: kỹ thuật là chính, hay sức là chính, v.v... Muốn vậy, phải tìm hiểu đối phương qua các tài liệu thi đấu hay quan sát quá trình tập luyện của họ.

2. Biết chính xác miếng đánh sở trường của đối phương.

Đây là khâu chủ yếu trong phương án lựa chọn chiến thuật thi đấu. Chỉ khi biết chính xác miếng vật sở trường của họ, thì mới xây dựng chiến thuật ứng đối tỉ mỉ và chính xác được.

3. Chiến thuật lựa chọn phải phát huy hết được mọi khả năng thể lực, tinh thần, kỹ thuật của người tập, tạo thế áp đảo đối phương, nắm quyền chủ động trong trận đấu.

Cần lưu ý trong quá trình thi đấu rất có thể bất ngờ đối phương thay đổi hình thức chiến thuật, tạo cho ta sự lúng túng. Vì vậy, cần phải có phương án dự phòng, những vấn đề có thể xảy ra trong thi đấu.

I – MỘT SỐ DẠNG CỤ THỂ CỦA CHIẾN THUẬT TẤN CÔNG

A – CHIẾN THUẬT TẤN CÔNG BẰNG CÁC MIẾNG VẬT LIÊN TỤC

Chiến thuật tấn công bằng các miếng vật liên tục được tạo bởi một nhóm miếng đánh gồm từ hai miếng trở lên. Các miếng vật trong nhóm có liên quan mật thiết với nhau, miếng trước tạo đà, điều kiện, cơ hội cho miếng sau thực hiện được thuận lợi hơn đi đến thắng lợi cuối cùng.

1. Lồng tay tư xuống gồng vọt chuyền sang tống bò

Hai người lồng tay tư, người tấn công tranh tay trong kết hợp với di chuyển ra trước và sau, tạo điều kiện vào đánh miếng gồng vọt ở tư thế quỳ. Nếu đối phương phòng thủ bằng cách né người sang bên phải người tấn công, lập tức người đó, hạ thấp trọng tâm lấy chân trái làm trụ, xoay người vào phía trong lách sang lườn phải đối phương, tay phải ôm lấy đùi từ phía sau, tay trái chuyền lên gáy đánh miếng *tống bò*.

2. Vào gồng vọt chuyền sang sườn tay trong

Hai người lồng tay tư, người tấn công đưa chân phải lên thực hiện miếng *gồng vọt* ở tư thế quỳ. Nếu đối phương phòng thủ bằng cách lùi ra sau, quỳ thụp xuống, thì người tấn công nhanh chóng đưa tay phải lên ôm lấy lườn đối phương; đồng thời tay trái bám chặt tay phải đối phương, vặn thân sang trái đánh miếng *sườn tay trong* ở tư thế quỳ.

Nếu khi vào gồng, đối phương tiến hành phòng thủ như trên nhưng không quỳ thì cũng có thể đánh miếng *sườn tay trong* ở tư thế đứng.

Nếu tay phải chưa đưa vào trong được thì chuyền sang đánh *miếng sườn tay nách*.

3. Giật vét chuyền sang tống bò

Người tấn công giật mạnh tay phải đối phương sang bên phải mình, chuyền sang thực hiện miếng *giật vét*. Nếu đối phương gỡ tay, lao người về phía trước thì người tấn công xoay người nhoài theo đối phương, hai tay ôm lấy hông đối phương, quỳ thụp xuống giữ đối phương lại. Lúc này người tấn công ở phía sau ôm chặt hông đối phương không cho xoay người lại, bất ngờ đẩy đối phương ra trước thành thế bò chồm người tấn công nhanh chóng đưa tay trái lên gáy, tay phải lùi xuống ôm lấy đùi đối phương vươn người đánh miếng tống bò.

4. Giật vét chuyền sang lật sườn

Người tấn công thực hiện miếng *giật vét*. Nếu đối phương tránh được chân mà bị lao ra trước, chúi người xuống thì người tấn công ghìm chặt tay trái đối

phương xuống, bước chân trái lên sát chân phải đối phương, xoay người áp vào lườn phải: đồng thời tay trái đưa ra trước luồn qua háng ôm lấy đùi trái đối phương giật về phía mình đánh miếng *lật sườn* ở tư thế quỳ cao.

5. Vào sườn kẹp nách chuyền sang gồng vọt ở tư thế quỳ

Người tấn công kẹp tay phải đối phương vào lườn mình bước chân phải lên thực hiện miếng *sườn kẹp nách.* Nếu đối phương phòng thủ bằng cách giật tay, lùi ra sau và cản tay phải của người tấn công không cho đưa lên, thì người tấn công tiếp tục giữ lấy tay phải đối phương, dùng sức vừa phải quỳ thụp xuống, chui đầu qua nách phải đối phương, đưa tay phải vào giữa háng ôm lấy đùi phải đối phương, thực hiện miếng *gồng vọt* ở tư thế quỳ.

6. Vào bốc đôi chuyền sang tống bò

Người tấn công dùng hai tay gạt tay đối phương ra, nhanh chóng xông *vào bốc đôi.* Nếu đối phương bị nhỡ đà soài người ra trước hai tay chống xuống sới, lúc này người tấn công không bốc nồi chân lên được thì lập tức ôm chặt chân hoặc hông đối phương, quỳ xuống, luồn đầu qua nách phải đối phương, xoay chân trái sang trái, áp ngực vào lườn đối phương, đưa tay trái lên gáy đối phương, tay phải vẫn ôm hông hoặc chuyền vào giữa háng ôm lấy đùi, đánh miếng *tống bò.*

7. Vào gồng chuyền sang ngóc vít gáy

Hai người lồng tay tư, người tấn công tranh tay trong đồng thời giật đổ phương chúi xuống, đối phương phản ứng nhổm thân lên, lợi dụng đà; người tấn công dùng tay trái giật tay phải đối phương về phía mình, lách thân và đầu luồn qua nách *xuống gồng,* nếu đối phương giật mạnh tay, lùi ra sau thì người tấn công không tiếp tục thực hiện miếng gồng nữa mà nhanh chóng đạp duỗi chân trái, lấy chân trái làm trụ, bước chân phải lên, xoay người ra sau đối phương ôm hông đánh *miếng ngóc.*

Nếu khi vào gồng mà đối phương giật được tay phải ra thì đưa hai tay xuống ôm hông đối phương, đưa chân trái lên ngáng ngang phía sau 2 chân đối phương quật cho ngã ngửa.

B – CHIẾN THUẬT ĐỘNG TÁC GIẢ

Để thực hiện ý đồ kỹ – chiến thuật người tập có thể thực hiện một số miếng đánh giả hoặc động tác giả để lừa đối phương né tránh hoặc phòng thủ, tạo cơ hội thuận lợi cho tấn công bằng miếng đánh quyết định.

1. Vờ vào mói, để thực hiện bốc đôi

Người tấn công dùng tay phải vít mạnh gáy đối phương xuống, đồng thời đưa tay trái vào trước khoeo chân trái đối phương như là sắp đánh miếng mói. Nếu đối phương cố ngóc đầu lên và lùi ra; thì nhân cơ hội đó người tấn công vươn người ra trước, ôm lấy hai khoeo chân đối phương, thực hiện miếng bốc đôi.

2. Vờ vào gồng rồi vào gồng thật

Khi đã lồng tay tư mà cách lồng tay đó thuận lợi cho miếng gồng sắp đánh, nhưng bị đối phương dùng sức, gò chặt không cho ta thực hiện các giai đoạn tiếp theo của miếng gồng, thì ta cứ bước chân phải lên, lắc hông như vào gồng thật rồi lại lùi ra. Làm như vậy vài lần đối phương sẽ khó xác định ý đồ của ta là lúc nào sẽ gồng thật; lợi dụng lúc đối phương sơ ý ta thực hiện miếng gồng thật.

Đối với miếng sườn và các miếng khác ta cũng có thể lợi dụng cách này để đi đến kết thúc miếng đánh có hiệu quả.

3. Đảo tay hoặc gạt chân tạo cơ hội vào thực hiện các miếng vật

Trong nhiều trường hợp có thể dùng các động tác lẻ như khi lồng tay tư thì cứ tháo gỡ đổi vị trí liên tục, lắc thân hoặc gạt chân, nhử chân lên xuống như có ý đồ thực hiện một miếng đánh nào đó, làm phân tán sự tập trung chú ý của đối phương, lợi dụng có cơ hội thuận lợi ta nhanh chóng thực hiện các miếng đánh quyết định ngay.

4. Nhử trái đánh phải; nhử trên đánh dưới; nhử trước đánh sau

+ Nhử trái đánh phải

Khi đã vào lồng tay tư ta muốn đánh sườn phải thì có thể giả lắc thân sang trái như sắp đánh miếng sườn trái, lúc này đối phương sẽ né tránh sang bên phải ta, khi đối phương đã né gần sát sườn phải ta thì lắc thân, xoay hông sang phải đánh miếng sườn phải luôn.

– Khi đánh miếng gồng hoặc một số miếng đánh khác ta cũng có thể thực hiện động tác giả như trên.

+ Nhử trên đánh dưới

– Khi muốn đánh miếng bốc dòi ta có thể giả chồm người lên vươn tay ra trước như để vít gáy đối phương, do bản năng phòng thủ tự nhiên đối phương cũng sẽ ngẩng đầu lên, lợi dụng cơ hội đó ta nhanh chóng thụp xuống, xông vào bốc.

Khi muốn đánh miếng sườn tay trong ta cũng thụp xuống vỗ tay vào đệm rồi nhỏm lên ngay, theo bản năng phòng thủ đối phương cũng sẽ thụp xuống rồi nhỏm lên theo. Người tấn công lúc này không nhỏ cao mà đạp duỗi chân trái, đưa chân phải lên, tiến sát vào đưa tay phải qua dưới nách ôm lấy lưng đối phương thực hiện miếng sườn tay trong.

– Đối với miếng mói cũng có thể thực hiện như trên.

+ Nhử trước đánh sau

– Khi chưa lồng tay tư, hai người đang đứng đối mặt nhau, người tấn công làm động tác giả ngồi xuống đứng lên, đối phương cũng làm theo. Lợi dụng lúc đối phương đang nhổm lên, người tấn công nhanh chóng chạy vòng ra sau bằng con đường ngắn nhất, ôm lấy hông đối phương quật ngã ngửa hoặc chuyển sang tống bò.

C – CHIẾN THUẬT LỢI DỤNG VÙNG MÉP SỚI

Lợi dụng các điều luật về vật ở vùng mép sới, các đô vật có thể tiến hành các miếng tấn công hoặc phòng thủ rất lợi ở vùng này. Vì vậy, trong thực tế thi đấu rất nhiều đô vật thường kéo đối phương ra sát mép sới để tiến hành các hoạt động tấn công và phòng thủ.

– Lợi dụng vùng mép sới để tấn công.

Trường hợp này người tấn công thường chiếm vị trí ngang hoặc sát mép sới hơn đối phương, để khi thực hiện miếng vật dù có quăng đối phương ra ngoài mép sới, nhưng người tấn công vẫn ở trong sới, thì miếng đánh đó vẫn tính; nhưng nếu miếng đánh đó bị đối phương phòng thủ hoặc phản công thì nhân đà tác động của đối phương hai người cũng dễ bật ra ngoài sới, trận đấu sẽ được tạm ngừng.

– Lợi dụng vùng mép sới để phòng thủ.

Nếu bị rơi vào tình thế nguy hiểm hoặc đang ở thế tống bò, người ở dưới có thể tháo gỡ hoặc cố tình trườn ra ngoài mép sới để tránh thua tuyệt đối, chuyển sang chịu phạt điểm.

Trong trường hợp này người tấn công phải cố giữ hoặc kéo đối phương vào trong.

II – MỘT SỐ DẠNG CỤ THỂ CỦA CHIẾN THUẬT PHÒNG THỦ

1. Phòng thủ bằng các miếng vật tấn công liên tục

Khi xét thấy trội hơn đối phương về thể lực, yếu hơn đối phương về kỹ thuật; ta có thể áp dụng lối đánh phòng thủ bằng cách liên tục thực hiện các miếng vật, nhằm chi phối hoạt động tấn công của đối phương, hạn chế các cơ hội hợp lý cho kỹ thuật tấn công của đối phương.

Thông thường trong trường hợp này nên áp dụng các miếng vật ở tư thế đứng như bốc – gồng – sườn – vét – móc, kết hợp với lôi kéo, di chuyển.

2. Phòng thủ bằng cách nằm bò

Khi bị đuối sức cần có sự điều chỉnh hoặc khi bị quật ngã liên tục có thể nhân đà xuống thế nằm bò mà chống đỡ tích cực.

Thông thường hay áp dụng cách nằm bò đĩa.

3. Phòng thủ bằng cách gò chặt đối phương

Khi phát hiện miếng đánh sở trường của đối phương và cảm thấy các miếng đánh khác không gây nguy hiểm cho mình lắm, thì tập trung vào chống miếng sở trường bằng cách giữ chặt thế lồng tay tư, kết hợp với di chuyển chân và lách thân để phòng thủ miếng đánh của đối phương. Trường hợp này phải tập trung và quyết tâm cao không một giây sơ hở.

Ví dụ:

– Sở trường của đối phương là bốc. Người phòng thủ nhanh tay bám chặt gáy, vít mạnh xuống khi đối phương vào bốc, đồng thời lùi nhanh chân ra sau. Nhưng nếu thực hiện không được đối phương nhồm lên thì người phòng thủ cũng nhồm lên theo quyết tâm giữ chặt thế bám tay (lồng tay tư).

III – MỘT SỐ DẠNG CỤ THỂ CỦA CHIẾN THUẬT PHẢN CÔNG

1. Chủ động tấn công chuyển sang phòng thủ rồi phản công

Để dành thế chủ động và mang tính chất thăm dò lực lượng đối phương, ngay từ đầu trận đấu ta có thể tiến hành một loạt các miếng đánh tấn công. Sau đó chuyển sang phòng thủ để nhằm xác định chính xác cách phản công. Khi đã xác định được cách phản công hợp lý thì bất ngờ trở lại đánh các miếng có tính chất quyết định.

2. Chủ động phòng thủ rồi chuyển sang phản công quyết liệt

– Nếu đối phương ngay từ đầu đã thể hiện tập trung vào miếng sở trường thì trước hết ta phải phòng thủ cho kín sau đó tạo cơ hội để phản công quyết liệt.

– Nếu sở trường của đối phương là miếng ngóc sau, thì ta phải phòng thủ bằng cách bám chặt tay, khép nách, hai cùi tay áp sát vào nhau chĩa thẳng xuống trước ngực không cho đối phương lách ra sau được. Sau đó tạo cơ hội để vào bốc đôi hay đánh các miếng sở trường của mình.

CHƯƠNG III

HUẤN LUYỆN CƠ BẢN

Huấn luyện cơ bản là một quá trình thực hiện kế hoạch huấn luyện đã đề ra. Vì vậy, tổ chức nghiêm túc huấn luyện cơ bản có ý nghĩa rất lớn.

Hoạt động tích cực, sáng tạo, thiết thực của người hướng dẫn lúc này là khâu cơ bản để đảm bảo cho đô vật đạt được kết quả cao trong tập luyện và thi đấu. Kế hoạch huấn luyện dù cụ thể đến mấy cũng không thể chỉ đưa nguyên như vậy vào thực hiện là đủ. Do đó, người hướng dẫn phải hết sức sáng tạo mới đáp ứng mọi yêu cầu phát sinh trong quá trình huấn luyện.

Trong quá trình huấn luyện cần phải đặt công tác chính trị tư tưởng lên hàng đầu, làm cho học sinh thấy rõ tập luyện, chính là nhiệm vụ cách mạng, từ đó mà tự nguyện, tự giác tham gia tập luyện.

Nếu người hướng dẫn chỉ tập trung chú ý tới kỹ thuật, lãng quên công tác chính trị tư tưởng, cho học sinh theo khuynh hướng tự do, cá nhân với lối chơi tài tử thì sẽ không tránh khỏi thất bại. Vì vậy, trước khi đi vào tập luyện, người hướng dẫn cần dựa vào nội dung, nhiệm vụ bài tập mà tiến hành công tác chính trị, tư tưởng cho người tập.

Nội dung huấn luyện cơ bản gồm có huấn luyện kỹ thuật và chiến thuật cơ bản, huấn luyện phát triển các tố chất cơ thể.

I – HUẤN LUYỆN KỸ THUẬT CƠ BẢN

Muốn nâng cao trình độ kỹ thuật, trước hết phải nắm được kỹ thuật cơ bản các miếng vật. Trên cơ sở đó kết hợp với tính sáng tạo, sở trường của cá nhân, thục luyện miếng vật cơ bản, chuyển thành kỹ thuật thi đấu.

Một bài tập kỹ thuật cơ bản về môn vật có thể tiến hành theo 3 bước: khởi động, trọng động và hồi tĩnh.

Trong từng bước cần xét tới đặc điểm, yêu cầu kỹ thuật động tác để giải quyết bài tập.

1. Khởi động:

Khởi động được bắt đầu bằng việc người hướng dẫn phổ biến nội dung. yêu cầu bài tập, sau đó là phần thực hiện các động tác khởi động nhằm chuẩn bị đầy đủ về mặt tinh thần và thể lực cho các hoạt động trong phần trọng động. Vì vậy, sau khi phổ biến nhiệm vụ, yêu cầu của bài tập, có thể cho người tập tập đội hình, đội ngũ để tập trung sự chú ý, dần dần chuyển sang khởi động toàn thân và khởi động chuyên môn.

Xuất phát từ đặc điểm môn vật, trong phần khởi động chuyên môn nên chú ý nhiều tới các khớp, tăng dần khối lượng, cường độ thực hiện các động tác. Để làm quen với cảm giác trong không gian có thể cho người tập tập, các động tác nhào lộn và các kiểu ngã.

2. Trọng động:

Trọng động có thể chia thành 2 phần.

– Truyền đạt, tiếp thu kỹ thuật mới, sửa chữa thiếu sót.

– Củng cố hoàn thiện kỹ thuật cũ.

Để giải quyết phần thứ nhất người hướng dẫn tập trung hướng dẫn người tập, tập các động tác cơ bản, cách áp dụng nó trong thực tiễn thi đấu. Muốn vậy, người hướng dẫn nên đi từ thuyết trình đến làm mẫu động tác toàn bộ miếng vật để tập trung sự chú ý của người tập. Khi tập luyện, cho họ tập luyện từng chi tiết, từng phần trong miếng đánh. Hình thức tập luyện là luyện tập tập thể và từng đôi tự tập. Có sửa chữa giúp đỡ lẫn nhau dưới sự chỉ đạo của người hướng dẫn

Biện pháp tiến hành:

– Phần thứ nhất có thể chia làm 2 giai đoạn.

– *Giai đoạn một*: Lợi dụng các dụng cụ bổ trợ như dây cao su, người nộm, v.v... cho tập từ yếu lĩnh lẻ tới động tác hoàn chỉnh.

– *Giai đoạn hai*: Từng nhóm 2 người thực hiện động tác.

Trong giai đoạn này người hỗ trợ không nên gây trở ngại, không kháng cự, tạo điều kiện thuận lợi nhất cho người làm động tác.

Nếu như thực hiện được hoàn chỉnh động tác có thể chuyển sang giai đoạn củng cố, thục luyện.

Để tiếp thu chính xác yếu lĩnh kỹ thuật có thể vận dụng nhiều phương pháp như: khi làm mẫu động tác có thể chia làm cả động tác đúng và động tác sai để so sánh hoặc khi sửa thiếu sót có thể dùng phương pháp vấn đáp để người tập suy nghĩ tìm ra nguyên nhân, tạo điều kiện thuận lợi để người tập làm động tác mô phỏng, v.v... Song, không có nghĩa là truyền đạt bất kỳ miếng vật nào cũng phải tìm ra những điều kiện đơn giản. Cần thường xuyên thay đổi tình huống, điều kiện thực hiện, dần dần đưa những tình huống, điều kiện phức tạp, tương tự như trong thi đấu để người tập làm quen.

Truyền đạt một miếng vật có thể đi từ điều kiện đơn giản tới phức tạp. Vì vậy, trong quá trình tập luyện cần dựa vào yêu cầu từng miếng vật, mức độ chuẩn bị tinh thần, thể lực của người tập mà đề ra phương pháp thích hợp. Nếu chỉ đơn thuần áp dụng một phương pháp cũng không đạt kết quả cao. Xa rời điều kiện thi đấu thì khó có thể dành thắng lợi trong thi đấu. Tập luyện nhiều trong điều kiện phức tạp, khó khăn giống như trong thi đấu là rất cần thiết. Muốn vậy có thể tiến hành như sau:

– Tập với đối phương chuyên phòng thủ tích cực.

– Tập với các tình huống thường xảy ra trong thi đấu như đấu tập với các đối tượng có trình độ kỹ thuật cao hoặc nặng cân hơn.

Trong quá trình tập luyện phải tiến hành song song cả hai phần trên, tiếp thu kỹ thuật mới đi đôi với củng cố hoàn thiện kỹ thuật cũ. Tuy nhiên bố trí phần nào trước, phần nào sau phụ thuộc vào cách thức bố trí, tổ chức bài tập của người hướng dẫn.

Về nguyên tắc nên bố trí đấu tập vào phần thứ hai nhằm củng cố hoàn thiện kỹ thuật là hợp lý. Song, cũng không nên thực hiện một cách máy móc.

Trong thi đấu không dễ gì có những điều kiện đơn giản, một chiều, vì thế, kết hợp khéo léo giữa những tập luyện cơ bản với đấu tập và thi đấu là điều cần thiết nhằm khắc phục nhanh những điểm yếu, hoàn thiện kỹ chiến thuật và thể lực.

Áp dụng hợp lý khối lượng và cường độ vận động sẽ không ngừng nâng cao trình độ thực hiện ý đồ kỹ – chiến thuật.

Trong tập luyện thường gặp những biểu hiện nóng vội, chỉ muốn tập trung tập thêm những miếng mới mà không chú ý tới khối lượng và cường độ thích hợp.

Muốn áp dụng khối lượng lớn, cường độ cao cần bố trí, tổ chức tập luyện khoa học, hợp lý, nội dung, hình thức tập luyện phong phú, sinh động. Như khi tập miếng mới thì tăng khối lượng bằng cách tăng số lần thực hiện và thời gian. Khi củng cố hoàn thiện kỹ thuật thì nâng cao cường độ, lặp lại liên tục trong khoảng thời gian ngắn.

Bố trí hợp lý giữa tấn công và phòng thủ sẽ có điều kiện điều chỉnh khối lượng và cường độ bài tập.

Điều chỉnh hợp lý cường độ và khối lượng tập luyện không chỉ phụ thuộc vào sắp xếp, tổ chức một buổi tập mà còn phụ thuộc vào sắp xếp nội dung tập luyện hàng tuần, hàng tháng và lâu dài. Ở đây cần chú ý đến các bài tập phát triển thể lực. Phải bảo đảm cho các nội dung mới được thực hiện trước, vì như vậy sẽ không gây trở ngại cho sự tiếp thu nội dung sau mà còn tác dụng hỗ trợ cho nhau. Có thể đi từ đơn giản đến phức tạp, từ tác động lẻ đến tổng hợp. Phần củng cố và hoàn thiện kỹ thuật nên bố trí vào các bài tập có cường độ cao. Cuối cùng của phần trọng động sắp xếp cho việc luyện tập thể lực.

3. Hồi tĩnh

Hồi tĩnh nhằm mục đích đưa cơ thể dần dần trở về trạng thái bình thường.

Hồi tĩnh cũng có thể chia làm hai phần.

Phần một, chủ yếu là dành cho cá nhân tự nghiên cứu, tự tư duy lại bài tập hoặc trao đổi lẫn nhau rút ra được cách thực hiện tốt các miếng đã tập.

Phần hai, thực hiện vận động với cường độ thấp, khối lượng nhẹ, như chạy nhẹ nhàng, đi bộ, các động tác tĩnh, rũ chân tay, xoa bóp, v.v...

Trong một bài tập cần chú ý:

Xem xét tình trạng sức khỏe, trình độ kỹ – chiến thuật của từng người mà đề ra nhiệm vụ cụ thể.

Không nên thực hiện nhiệm vụ bài tập một cách máy móc, đặc biệt trong giai đoạn củng cố hoàn thiện kỹ thuật. Trên cơ sở nắm vững đặc điểm cá nhân, áp dụng những phương pháp tập luyện thích hợp.

II – PHƯƠNG PHÁP HUẤN LUYỆN CHIẾN THUẬT

Muốn bồi dưỡng, phát huy khả năng của người tập trong thi đấu có thể tập luyện như sau:

1. Nghiêm chỉnh chấp hành kế hoạch tập luyện đã đề ra, khắc phục mọi khó khăn gặp phải khi đang tập luyện, lặp lại theo đúng trình tự trong kế hoạch :

Trong tập luyện chú ý bồi dưỡng năng lực kết hợp với các dạng chiến thuật tấn công, phòng thủ và phản công. Có như vậy, mới dành được thế chủ động trong thi đấu, đi đến thắng lợi.

Người hướng dẫn có thể dùng đồng hồ bấm giây để theo dõi thời gian tập luyện và nghỉ ngơi trong phương pháp lặp lại. Qua một thời gian rèn luyện, người tập đã có kinh nghiệm, thì người hướng dẫn không cần bảo giờ mà để người tập tự xác định thời gian giữa tập luyện và nghỉ ngơi.

Vào giai đoạn chuẩn bị thi đấu người tập sẽ tự chọn thời gian và đối tượng đấu tập. Nên chọn đối tượng có chiến thuật thi đấu khác mình để làm quen với nhiều tình huống khác nhau. Người tập, sau khi đã hình thành phong cách tấn công và phòng thủ, nên tiến hành tập luyện, thi đấu theo kế hoạch của mình để tạo điều kiện làm quen và khắc phục những tình huống éo le ổn định định hình động tác, năng lực thực hiện ý đồ chiến thuật.

2. Giữa quãng tập luyện tạo cho người tập trạng thái thi đấu cuối trận :

Thắng lợi trong thi đấu có liên quan mật thiết với khả năng nhạy bén nắm lấy thời cơ tấn công và khả năng tập trung lực lượng tấn công bất ngờ, liên tục, nhất là sự nỗ lực ở những phút cuối trận.

Trong đấu tập người hướng dẫn thường xuyên thông báo thời gian còn lại của trận đấu cho người tập, để động viên tăng cường hoạt động tấn công của họ.

Điều này có thể làm nhiều lần để gây trạng thái tâm lý cho người tập.

3. Kéo dài thời gian đấu tập. Thực hiện phương pháp này người hướng dẫn cần đề ra những yêu cầu cao để người tập phấn đấu :

Trong đấu tập các người tập thường hay đoán thời gian. Khi thời gian sắp hết, người hướng dẫn có thể báo thời gian cho đấu thủ để bảo đảm chất lượng của trận đấu.

Cũng có thể kéo dài thời gian đấu tập đến khi một bên dành thắng lợi tuyệt đối (bằng lấm hai vai).

4. Trong đấu tập, liên tục thay người đang nghỉ vào đối trận :

Trong đấu tập, trường hợp có một đấu thủ chiến thắng dễ dàng một đấu thủ khác ; để phát huy hết khả năng của đấu thủ thắng cuộc ta có thể thay đấu thủ khác – đang nghỉ vào tiếp tục đấu với đấu thủ thắng cuộc.

5. Cần lặp lại nhiều lần đấu tập hay trạng thái đấu tập một cách liên tục : Việc thay đổi đối tượng đấu tập không hạn chế. Sau một lần đấu tập căng thẳng, nghỉ từ 4' – 6' là hợp lý, có lợi cho chỉ đạo và thực hiện ý đồ chiến thuật ; nghỉ từ 7' – 12', tuy không gây ảnh hưởng lớn, nhưng đã xuất hiện những điều hạn chế tới chỉ đạo và thực hiện ý đồ chiến thuật ; nghỉ từ 12' trở lên sẽ có ảnh hưởng xấu tới kết quả bài tập và ý đồ thực hiện chỉ đạo chiến thuật.

Để đảm bảo khối lượng, cường độ tập luyện, nên cho nghỉ nhiều lần với thời gian ngắn.

Để bồi dưỡng, phát triển năng lực thực hiện chính xác các yếu lĩnh kỹ thuật, các miếng đánh và giải quyết nhiệm vụ cụ thể của chiến thuật cần chú ý những phương pháp sau:

1. Tạo ra những dữ kiện phức tạp để thực hiện những động tác đòi hỏi độ chính xác cao.

Có thể bịt mắt tập luyện trong phòng, ngoài trời, với đệm dày, đệm mỏng.

2. Tập luyện với những tình huống giả định.

Thông qua phương pháp này mà hoàn thiện chiến thuật, nhưng những điều giả định phải gắn với tình huống thi đấu.

Điểm khác trong thi đấu là chỉ thực hiện những hoạt động có giới hạn theo yêu cầu của người hướng dẫn như:

Trong đấu tập quy định một người chuyên phòng thủ, một người chuyên tấn công; sau 1/3 thời gian trận đấu đổi vai người phòng thủ và tấn công; 1/3 thời gian cuối trận cả hai cùng tấn công. Hoặc quy định số điểm cho một lần thắng tuyệt đối, cuối hiệp tổng cộng, ai nhiều điểm hơn người đó sẽ thắng. Cũng có thể quy định số điểm cho 1 lần tấn công và miếng đánh có hiệu quả rồi cuối trận đánh giá như trên, để tránh trường hợp đấu thủ chỉ thực hiện động tác sở trường mà không chú ý tới chiến thuật tấn công bằng nhiều miếng khác kết hợp với nhau tạo cơ hội để thực hiện, do đó có thể đánh giá cao những miếng đánh kết hợp thành công.

3. Dự kiến chiến thuật của người sắp đấu tập với mình.

Đối tượng tập luyện trong trường hợp này không báo trước. Vì vậy, đòi hỏi người tập phải có sự quan sát nội dung, hình thái đặc điểm chiến thuật của từng đối tượng và trao đổi với người hướng dẫn dự kiến chiến thuật của mình khi gặp họ.

4. Vận dụng những kỹ thuật sở trường khi gặp sự khác biệt ngoài dữ kiện.

Khi rơi vào tình thế bị động, bất ngờ, không thực hiện được ý đồ chiến thuật và sự kết hợp của nó, buộc đấu thủ phải kịp thời xử trí, áp dụng nhanh những kỹ thuật sở trường ngoài sự chỉ đạo.

Trong 10 phút đấu tập ta có thể chia làm 5 khoảng, mỗi khoảng 2 phút để thực hiện từng phần của chiến thuật, 2 phút cuối dành cho người tập tự do thực hiện những điều ngoài dự kiến.

Khi đã nắm được những miếng đánh cơ bản trong chiến thuật, cần phải tiếp tục nâng cao kiến thức bằng cách liên hệ giữa lý luận với thực tế thi đấu, tập luyện: mạnh dạn áp dụng những động tác mới có tính chất hợp lý. Đồng thời chú ý khả năng thay đổi chiến thuật: thay đổi từ một chiến thuật, một nhóm miếng vật này sang một chiến thuật khác, một nhóm miếng vật khác bằng một tín hiệu nào đó. Ta có thể đi từ tín hiệu thính giác đến tín hiệu thị giác. Cũng có thể dựa vào sự thay đổi tình huống trong trận đấu mà thay đổi chiều hướng kỹ – chiến thuật.

III – TẬP LUYỆN THỂ LỰC

Muốn thi đấu đạt kết quả cao, đấu thủ không những phải nắm vững kỹ – chiến thuật mà còn phải có thể lực tốt để thực hiện ý đồ kỹ – chiến thuật.

Đặc điểm của đấu vật là tình huống phức tạp, luôn thay đổi. Trong quá trình thi đấu cần có sự kết hợp hài hòa các động tác lẻ, không tuần hoàn, không tạo thành chu kỳ đòi hỏi sự linh hoạt cao, thể lực tốt mới hoàn thành được.

Việc thay đổi nhanh chóng, liên tục các động tác và cùng một lúc thực hiện nhiều động tác mang tính chất khác nhau đòi hỏi khả năng điều khiển nhanh, nhạy của bán cầu đại não, tốc độ thay đổi nhanh của quá trình thần kinh. Mặt khác thi đấu chỉ tiến hành trong một khoảng thời gian ngắn, các cơ hội thuận lợi cho tấn công chỉ xuất hiện trong giây lát nên rất cần tới sức mạnh bột phát.

Tóm lại, để dành chiến thắng trong thi đấu, đấu thủ phải kiên trì, quyết tâm rèn luyện sức mạnh, tốc độ, độ dẻo, sức bền và khéo léo.

Tập luyện thể lực nhằm tập trung phát triển các tố chất trên.

Dựa vào yêu cầu, tính chất bài tập thể lực mà ta có thể chia thành tập luyện thể lực toàn diện và tập luyện thể lực chuyên môn.

Tập luyện thể lực toàn diện

Tập luyện thể lực toàn diện nhằm phát triển tất cả các tổ chức cơ thể, đặt cơ sở cho huấn luyện chuyên môn.

Qua tập luyện thể lực toàn diện sẽ giải quyết được các vấn đề:

+ Tạo điều kiện cho người tập đảm nhiệm được lượng vận động lớn.

+ Duy trì trạng thái thi đấu tốt trong khoảng thời gian dài, giúp đấu thủ đạt kết quả cao trong thi đấu.

+ Tạo điều kiện để nhanh chóng phát triển kỹ thuật chuyên sâu, sớm hình thành trạng thái thi đấu tốt.

Tập luyện thể lực chuyên môn

Tập luyện thể lực chuyên môn là hình thức tập luyện đem lại sự phát triển thể lực mang tính chất đặc thù của môn vật.

Nội dung:

+ Những động tác bổ trợ phát triển các thành phần tố chất, xuất phát từ yêu cầu kỹ – chiến thuật môn vật.

+ Những động tác lẻ của một miếng vật.

Tập luyện thể lực toàn diện và thể lực chuyên môn mang tính thống nhất với nhau, nhưng, do trình độ, đặc điểm thể lực người tập khác nhau, nên tỷ lệ giữa chúng khác nhau.

Để phát triển thể lực, trong quá trình tập luyện ta có thể áp dụng phương pháp lặp lại, phương pháp ngắt quãng và phương pháp kéo dài liên tục.

I – BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH

A – TẠ ĐÒN

1. Động tác giật tạ lên ngang ngực



Hình 63

Hai chân dang rộng bằng vai, ngồi xuống, lưng thẳng, hai bàn tay nắm đòn tạ, bốn ngón phía trước khép chặt, ngón cái phía sau. Duỗi thẳng đầu gối kéo tạ đứng dậy, đạp mạnh hông và chân, giật tạ lên ngang ngực (hình 63).

Chùng đầu gối, củng cố thế đứng, hạ tạ xuống.

Nên tập với tạ có trọng lượng vừa phải, khoảng 20kg, chủ yếu tăng số lần và cường độ.

2. Đẩy tạ từ ngực lên thẳng tay

Sau khi đưa tạ lên ngang ngực, chùng đầu gối, lấy đà *duỗi* mạnh chân, đẩy tạ lên thẳng tay, điều chỉnh thế đứng (hình 64).

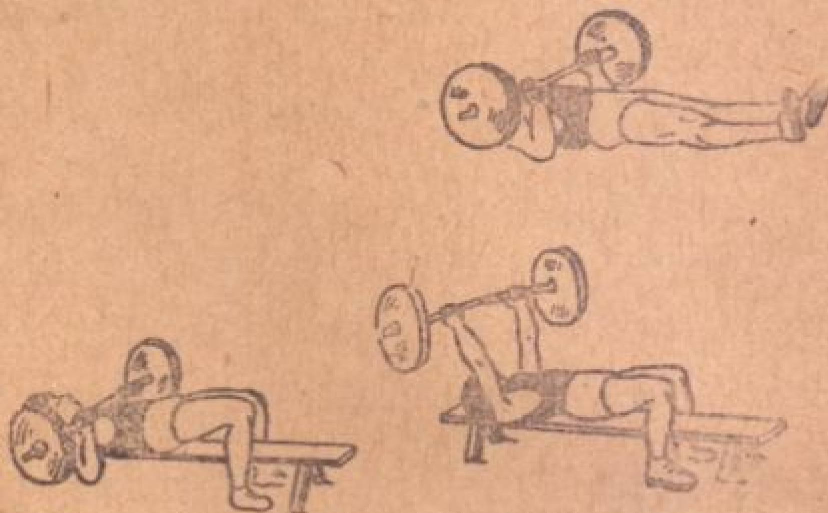
3. Nâng tạ từ ngực lên thẳng tay

Sau khi đưa tạ lên ngang ngực, ưỡn thân nâng tạ lên thẳng tay. Động tác này giống động tác nâng trong cử tạ.

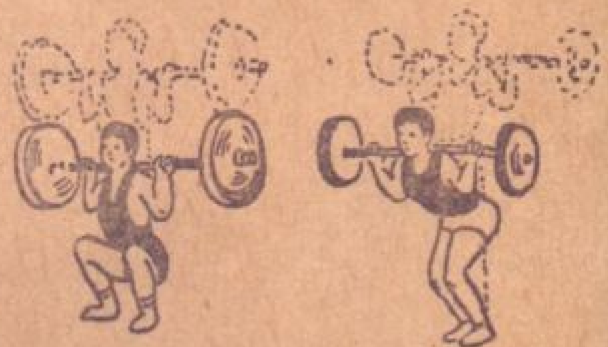
Chú ý: không nên chùng đầu gối.



Hình 64



Hình 65



Hình 66

4. Nằm ngửa đẩy tạ

Nằm ngửa trên ghế dài hoặc trên đệm, đẩy tạ từ ngực lên thẳng tay (hình 65).

5. Gánh tạ ngồi xuống – đứng lên

Hai chân dạng rộng bằng vai, gánh tạ trên vai, hai tay nắm đòn tạ, ngồi xuống – đứng lên nhiều lần. Có thể ngồi xuống sâu, cũng có thể hơi chùng đầu gối rồi duỗi mạnh (hình 66).

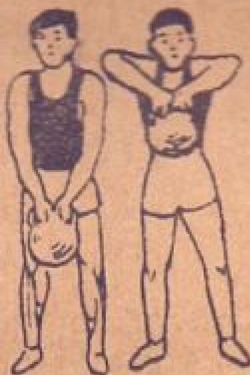
B – TẠ BÌNH VÔI

1. Kéo tạ lên ngang ngực (một tay)

Hai chân dang rộng bằng vai, hai tay nắm quai tạ, mu bàn tay hướng ra ngoài, thân và chân giữ nguyên, chỉ dùng tay kéo tạ lên ngang ngực (hình 67).

2. Một tay đẩy tạ từ vai lên thẳng (một tạ)

Một tay nắm quai tạ, mu bàn tay hướng ra sau, tay còn lại đỡ tạ, đẩy tạ lên thẳng tay; sau đó tay kia dang ngang để giữ thăng bằng. Làm vài lần, sau đó đổi tay.



Hình 67



Hình 68

3. Gập – duỗi thân lăng tạ từ thấp lên cao (hai tạ)

Đứng hai chân dang rộng hơn hai vai, hai tay nắm quai tạ, *gập mình* đưa tạ qua háng ra sau, rồi *duỗi người* lăng tạ lên trên đầu. Sau đó, hạ xuống như tư thế ban đầu, tiếp tục làm động tác (hình 68).

C – TẬP CỔ

1. Tì đầu xuôi

Hai chân dạng rộng hơn vai, đầu tì xuống đệm, hai tay nắm lấy cổ chân, dồn trọng tâm vào cổ, đu người ra các hướng.

a) Kéo về trước mặt (hình 69)



Hình 69

b) Đẩy ra sau gáy (hình 70)



Hình 70

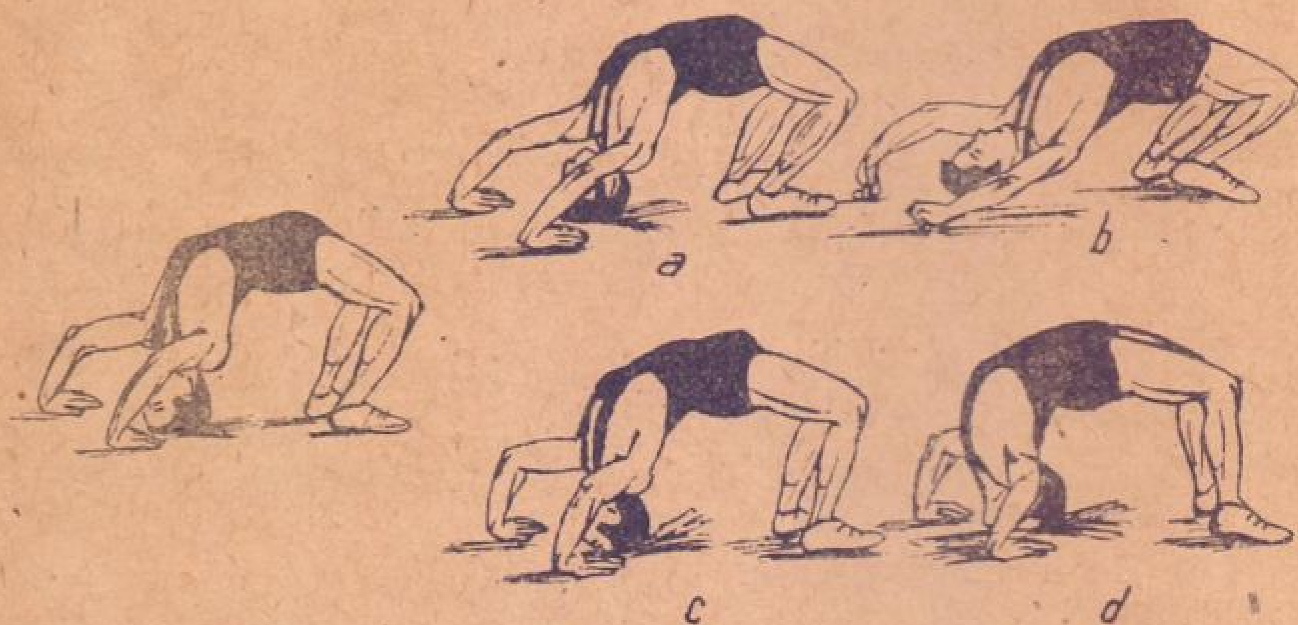
c) *Đẩy sang trái hoặc phải* (hình 71)



Hình 71

2. *Cầu vồng*

Hai chân dạng rộng bằng vai, dồn trọng tâm vào cổ *đưa người đi* các hướng.
a) *Ra trước và sau* (hình 72)



Hình 72

b) *Sang phải hoặc trái* (hình 73)



Hình 73

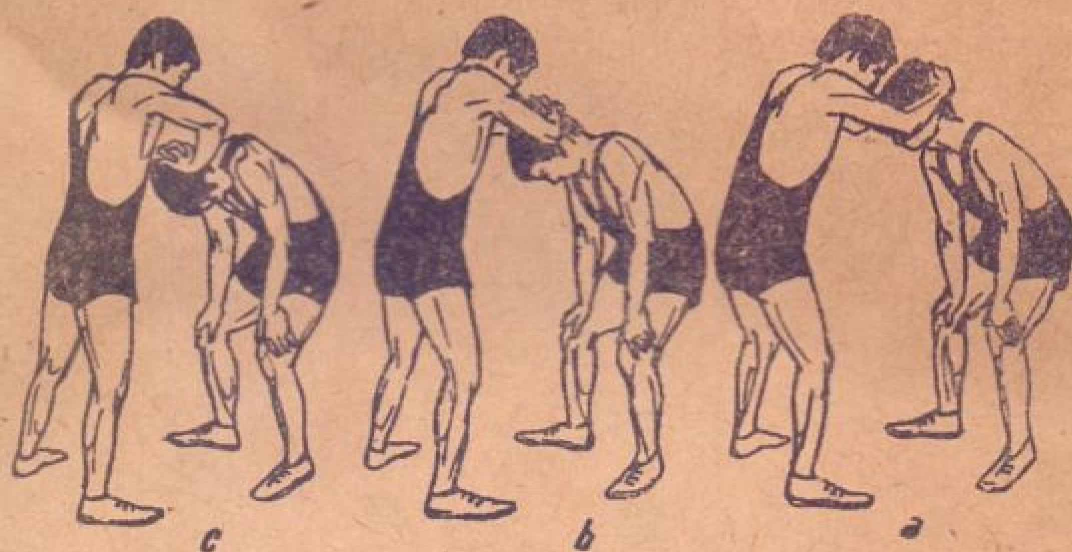
c) *Từ tư thế cầu vồng*, đưa chân phải vắt qua chân trái, vặn lườn xoay người thành *tì đầu xuôi*.

Từ tư thế tì đầu xuôi, hai tay đỡ ngang vai, đưa chân trái chéo qua bên phải, vặn lườn xoay người trở về tư thế cầu vồng. Cũng có thể đưa chân phải

chéo qua phía trên chân trái chuyền thành cầu vồng. Trong trường hợp này chân sẽ di chuyền thành vòng tròn lấy đầu làm tâm.

3. Tay vít đầu xuống – lên.

Hai người đứng đối diện nhau, người hỗ trợ dùng hai tay vít đầu người tập xuống, người tập cưỡng lại : rồi dần dần thả tay cho người tập ngóc đầu lên (hình 74)



Hình 74

Chú ý : — Người hỗ trợ khi vít xuống thì tăng dần sức, khi thả lên thì giảm dần sức.

— Người tập dồn sức vào cổ, cưỡng lại.

4. Tay đầy đầu sang phải và trái.

Người hỗ trợ đứng cạnh bên phải (trái người tập, tay trái (phải nếu đứng bên trái) ôm lấy vai *trái* người tập, tay kia đầy đầu người tập sang bên trái (phải). Người tập ôm đầu chống lại sức dầy của người hỗ trợ (hình 75)

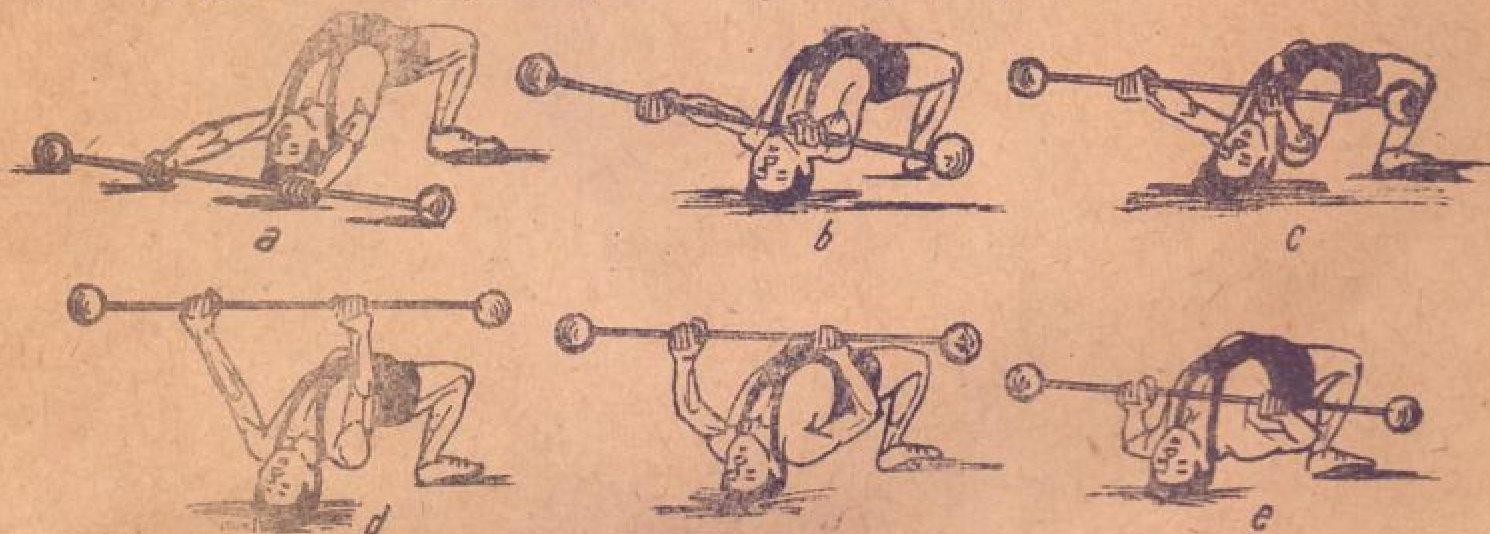
Chú ý : Cách hỗ trợ và tập luyện như ở động tác 3.



Hình 75

5. Cầu vồng đầy tạ.

Nằm ở tư thế cầu vồng, vươn thẳng tay, kéo tạ lên cao (hình 76), rồi từ từ hạ xuống ngực ; sau đó đầy thẳng lên rồi từ từ hạ xuống vị trí cũ.



Hình 76

6. *Treo tạ vào đầu, gập – duỗi cổ.* Đứng thẳng, hai tay dang ngang, chân dạng rộng bằng vai. Dùng dây treo tạ bình vôi vào đầu, gập – duỗi cổ. Cũng có thể thực hiện động tác cổ xoay tròn.

D – TẬP VỚI DÂY CAO SU

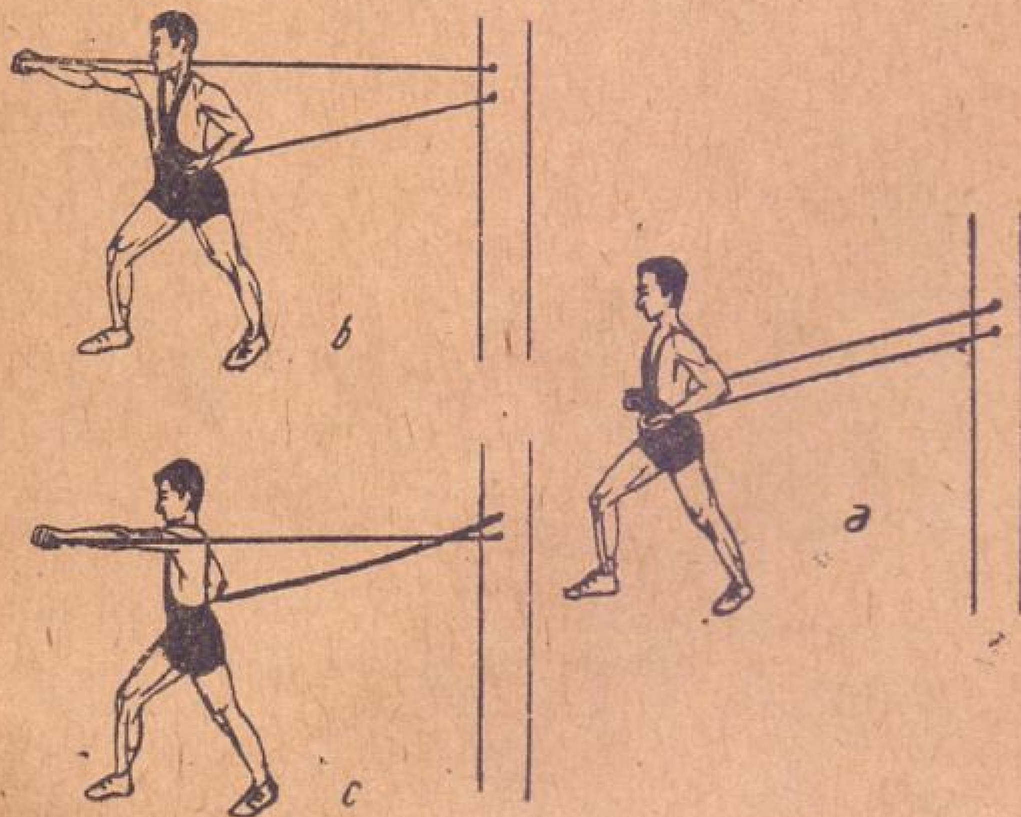
1. Đứng hai chân dạng rộng bằng vai, luồn một đầu dây vào bên chân trái, tay phải nắm đầu kia, kéo dây lên thẳng tay rồi chùng xuống, lặp lại một số lần, sau đó đổi tay. Chú ý: dây ở phía sau người, cũng có thể để dây phía trước (hình 77).

2. Gập duỗi tay (hình 78).



Hình 77 *Hình 78*

3. Dây cao su được buộc vào thang gióng. Đứng thẳng, chân trước – sau. Hai tay nắm hai đầu dây, lần lượt từng tay duỗi thẳng ra trước rồi chùng lại. Cũng có thể cùng lúc duỗi hai tay (hình 79).



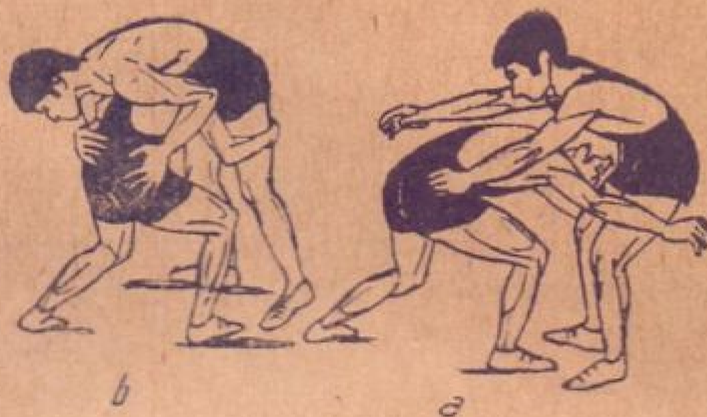
Hình 79

Đ– TẬP CÁC ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ

1. Động tác bốc đôi

Người hỗ trợ đứng hom bụng, hơi cúi về phía trước. Người thực hiện vào bốc đôi như khi làm động tác bốc đôi cơ bản, không quật ngã, mà chỉ duỗi thân nhấc bồng người hỗ trợ lên. Sau đó thả xuống, lùi ra, rồi lại vào thực hiện lần tiếp theo.

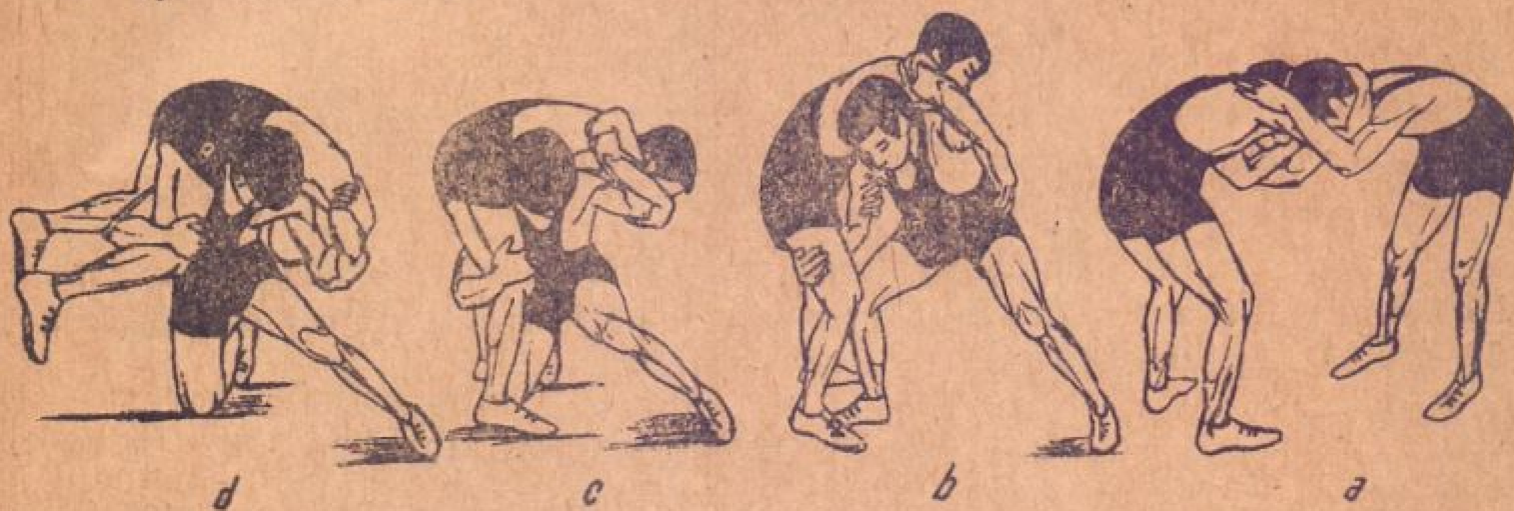
Lúc đầu chọn người nhẹ, sau tăng dần trọng lượng (hình 80).



Hình 80

2. Động tác gồng vọt ở tư thế quỳ

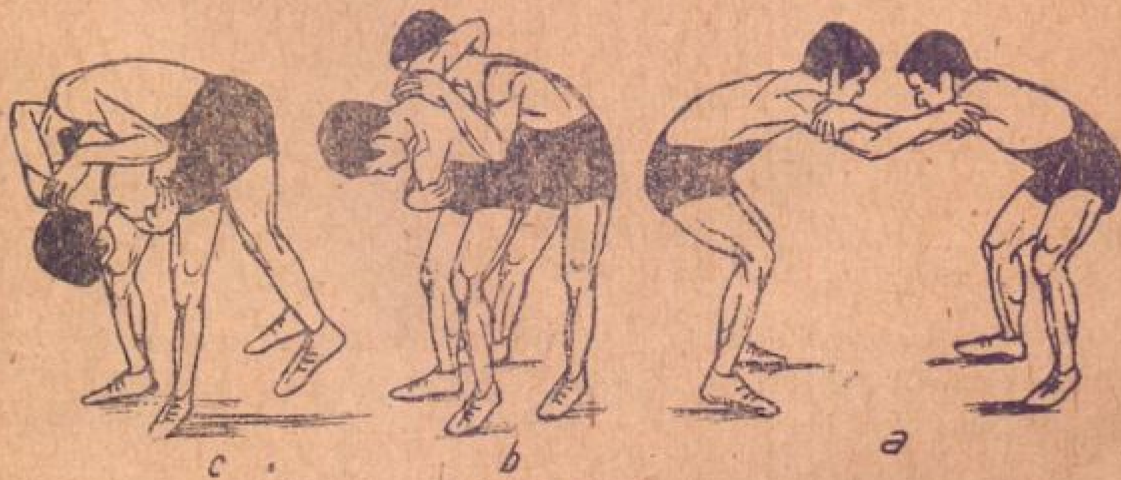
Thực hiện động tác gồng vọt ở tư thế quỳ, nhưng không quật ngã người hỗ trợ, mà chỉ dướn thân nhấc bồng người đó lên. Sau đó hạ xuống, lùi ra. Cứ như vậy, thực hiện nhiều lần và cả hai bên (hình 81).



Hình 81

3. Động tác sườn

Thực hiện động tác sườn *tay trong* nhưng không quật ngã người hỗ trợ mà chỉ duỗi thân hất bồng người đó lên. Sau đó hạ xuống lùi ra. Cứ như vậy lặp lại nhiều lần và tập cả hai bên (hình 82).



Hình 82

2 – BÀI TẬP PHÁT TRIỂN TỐC ĐỘ

Việc thực hiện các miếng vật đòi hỏi có sức mạnh bột phát, cho nên tập luyện phát triển tốc độ có ý nghĩa lớn...

Cách tốt nhất là nâng cao dần tốc độ thực hiện các động tác lẻ, tiến tới toàn bộ từng miếng vật. Duy trì tốc độ cao, trong khoảng thời gian nhất định đối với các miếng vật bổ trợ. Ngoài ra, có thể tập chạy cự ly ngắn 30m, 100m, chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đổi hướng theo các tín hiệu...

1. Vào gồng liên tục

Người hỗ trợ đứng chân dang rộng hơn vai, thân hơi ngả về trước, đưa tay phải cho người thực hiện nắm cổ tay.

Người thực hiện vào gồng vọt ở tư thế quỳ một chân, nhưng không hất bổng đối phương, mà chỉ vào lọt là ra ngay; sau đó đổi bên. Cứ như vậy tăng dần tốc độ và thời gian thực hiện mỗi đợt.

2. Vào sườn liên tục

– Có người hỗ trợ

Người hỗ trợ đứng hơi hom bụng, hai tay đưa ra trước. Người thực hiện dùng tay trái nắm cổ tay phải người hỗ trợ, bước chân phải lên thực hiện miếng sườn tay trong, nhưng không quật ngã đối phương, mà chỉ hất hông nâng nhẹ người hỗ trợ lên rồi hạ xuống, lùi ra; chuyền tay thực hiện bên trái. Cứ như vậy, tăng dần tốc độ, thời gian và số lần trong mỗi đợt thực hiện.

– Không có người hỗ trợ

Đứng ở tư thế chuẩn bị vào sườn, bước chân phải lên thực hiện sườn phải. Lấy chân phải làm trụ, đưa chân trái ra sau, quay 180°, thực hiện sườn bên trái. Cứ như vậy lặp lại nhiều lần.

3 – BÀI TẬP PHÁT TRIỂN KHÉO LÉO

Trong thi đấu vật tính khéo léo được thể hiện bằng năng lực thực hiện chính xác, tốc độ phản ứng nhanh, kịp thời với những tình huống bất ngờ xảy ra.

Để phát triển tính khéo léo có thể cho tập thêm thể dục dụng cụ và các môn bóng. Trong phạm vi sân tập vật có thể cho chơi bóng nhồi cát hay mùn cưa với nhiều hình thức như di chuyển bằng đầu gối, dùng tay dẫn bóng hay nằm ngửa chống tay lấy chân dẫn bóng; cũng có thể di chuyển bằng đầu gối chơi bóng ném. Để kết hợp với phát triển sức mạnh, trong khi tranh cướp bóng cho phép dùng các miếng vật, ôm giữ người.

Đối với bài tập chuyên môn có thể sắp xếp các miếng vật thành bài. Sau đó cho từng đôi thực hiện theo trình tự khác nhau như: ghép các miếng thành một bài theo trình tự sau đây: bốc một – bốc đôi – gồng vọt ở tư thế quỳ một chân – gồng rút ở tư thế quỳ hai chân – sườn tay trong – sườn tay ngoài – mói – giật vét.

Quy định một người làm từ đầu bài trở xuống, một người làm từ cuối bài lên. Yêu cầu làm đúng trình tự và giảm dần thời gian thực hiện bài (nghĩa là làm với tốc độ tăng dần).

4 – BÀI TẬP PHÁT TRIỂN ĐỘ DẺO

Trong thi đấu vật tố chất dẻo được thể hiện bằng biên độ thực hiện các động tác lẻ và các miếng vật. Độ dẻo tốt sẽ giúp cho đô vật thực hiện thành công các miếng vật trong điều kiện khó khăn và đối phương phòng thủ tích cực.

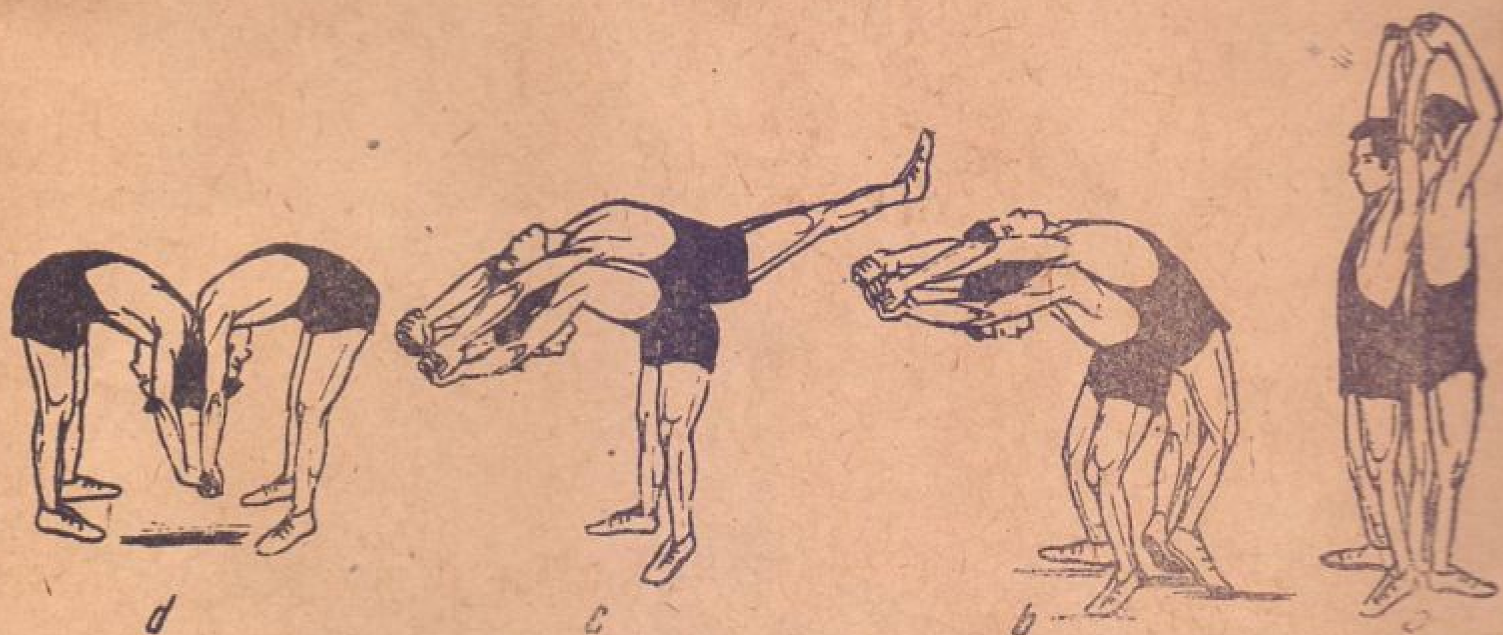
Có thể tập các động tác bổ trợ sau để tăng độ dẻo:

1. Ngồi sát trên mặt đệm duỗi thẳng chân, gập bụng, ngực áp sát đùi.

2. Ngồi sát trên mặt đệm dạng rộng chân, gập bụng, ngực áp sát đệm.

3. Đứng chân dạng rộng bằng vai, ngả người ưỡn thân ra sau thành thế cầu vồng, rồi dồn trọng tâm ra trước đứng dậy.

4. Hai người đứng quay lưng vào nhau, tay giơ cao nắm lấy nhau phía trên đầu, một người gập thân ra trước kéo người kia lộn qua lưng mình (hình 83).



Hình 83

5. Một người nằm ngửa, một người đứng dùng cả hai tay nắm cổ chân nhau. Người đứng ngả người ra sau kéo theo người nằm thẳng quay tròn khép kín giữa 2 người một vòng trở lại tư thế cũ (hình 84).



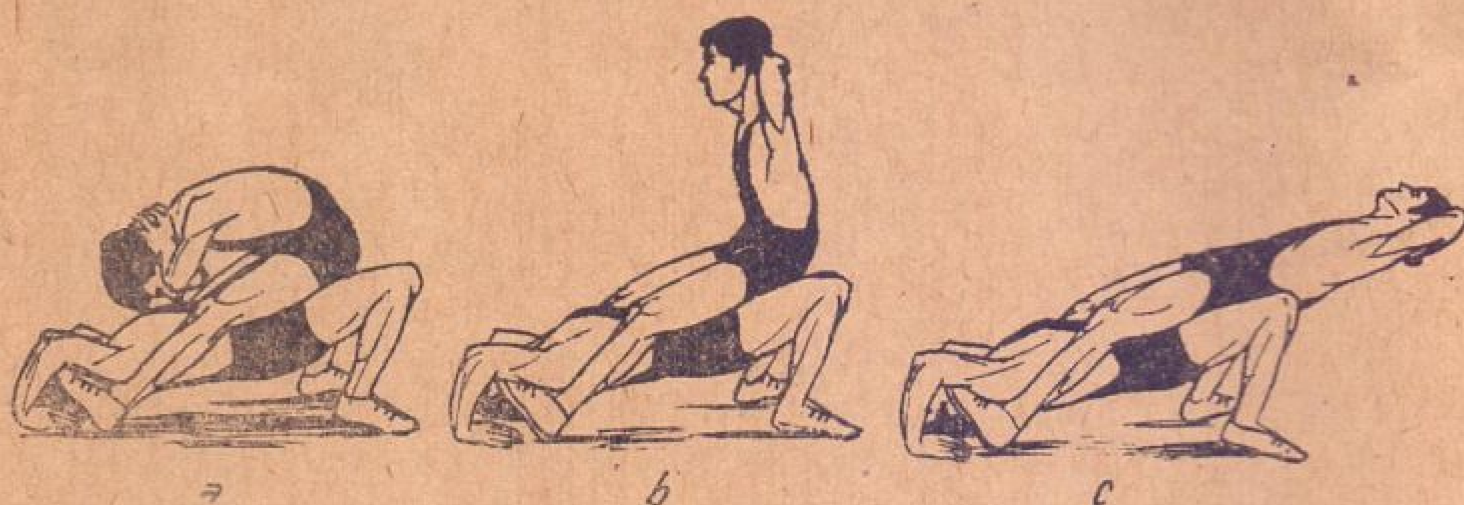
Hình 84

6. Hai người tráo đầu và chân, ôm hông, ngả sau, quay tròn (hình 85).



Hình 85

7. Một người uốn cầu vồng, người kia ngồi lên đùi của người uốn cầu vồng; sau đó ngã người ra sau, rồi vươn lên gập bụng lại (hình 86).



Hình 86a



Hình 86

5 – BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN

Áp dụng phương pháp tập luyện lặp lại nhiều lần để phát triển sức bền trong môn vật là hợp lý.

Có thể tăng dần số lần và thời gian đấu tập để đấu thủ có thể đủ khả năng chịu được khối lượng lớn, cường độ cao. Muốn tăng tốc độ thực hiện động tác và sức bền tốc độ có thể bố trí đối tượng đấu tập có trọng lượng nhẹ hơn. Bố trí đấu tập liên tục với nhiều đối tượng.

Tuy nhiên, khi áp dụng các phương pháp trên, nếu thấy đấu thủ có biểu hiện muốn giảm bớt khối lượng, cường độ vận động hay muốn nghỉ thì người hướng dẫn phải chú ý xem xét lại bài tập, kịp thời có biện pháp, khuyến khích lòng ham thích tập luyện. Nên kết hợp với kiểm tra y học cho người tập.

Ngoài ra có thể cho tập chạy cự ly trung bình 800m, 1500m hay chạy việt dã.

IV – KẾ HOẠCH HUẤN LUYỆN

Muốn đảm bảo kết quả tập luyện, thi đấu, đầu tiên người hướng dẫn phải xây dựng được kế hoạch huấn luyện cụ thể.

Ý thức tư tưởng, đạo đức tác phong, phẩm chất cách mạng đóng vai trò quyết định trong quá trình nâng cao trình độ, thành tích tập luyện, thi đấu. Bồi dưỡng ý thức tư tưởng cho học sinh phải được nêu lên hàng đầu.

Kế hoạch huấn luyện cơ bản cần phản ánh được các nội dung sau :

1. Vạch ra phương hướng, nhiệm vụ, nội dung, thời gian cần thiết của công tác chính trị tư tưởng.

2. Trình bày cụ thể yêu cầu, nhiệm vụ rèn luyện kỹ thuật, chiến thuật, thể lực, điều kiện, phương pháp giải quyết vấn đề đó, đồng thời nêu kết quả cần đạt được trong thi đấu.

Ở đây chủ yếu là nêu nội dung tập luyện, mục tiêu phấn đấu trong từng giai đoạn. Trên cơ sở đó phân chia nội dung tập luyện, thời gian cần thiết trong từng giai đoạn và số lần tham gia thi đấu trong các giai đoạn.

3. Kế hoạch tổng kết quá trình thực hiện kế hoạch.

Mấy nguyên tắc trong xây dựng kế hoạch :

1. Quán triệt đường lối, phương châm của Đảng và Chính phủ.

2. Toàn bộ kế hoạch phải thống nhất, cụ thể và có mối quan hệ hữu cơ với nhau.

3. Kế hoạch phải đảm bảo tính khoa học.

– Nắm chắc được tư tưởng, phẩm chất, ý chí, năng lực thực hiện kỹ chiến thuật của người tập.

– Dự tính cụ thể số lần tham gia thi đấu.

Thi đấu là dịp tổng kết, kiểm tra quá trình thực hiện kế hoạch. Do đó người hướng dẫn có thể dựa vào số lần tham gia thi đấu mà làm kế hoạch.

Trước khi thi đấu chính thức có thể tham gia thi đấu kiểm tra với mục đích để đạt kết quả cao nhất khi thi đấu chính thức. Thi đấu kiểm tra là một hình thức sơ kết và cũng là bước liên tục của quá trình tập luyện.

– Dự trù cụ thể dụng cụ, trang bị tập luyện cho một năm và từng mùa.

4. Nắm chắc khâu trọng yếu trong toàn bộ kế hoạch để tập trung lực lượng giải quyết.

5. Kết quả thi đấu liên quan trực tiếp với trình độ kỹ – chiến thuật, ý thức tư tưởng, lòng dũng cảm, sức khỏe của đấu thủ. Vì vậy, phải chuẩn bị tốt các mặt, tạo nên sự hài hòa giữa tấn công và phòng thủ, tài năng cá nhân và sức mạnh tập thể thì mới đạt được kết quả mong muốn.

Dù đấu thủ có sức khỏe, trình độ kỹ – chiến thuật tốt nhưng ý thức tư tưởng kém thì trong thi đấu sẽ không thể phát huy được hết tài năng của mình, lùi bước khi gặp khó khăn. Kế hoạch huấn luyện căn cứ vào thời gian, mục đích, nhiệm vụ, nội dung từng thời kỳ mà chia thành kế hoạch huấn luyện lâu dài, kế hoạch huấn luyện một năm, một tháng.

1. KẾ HOẠCH HUẤN LUYỆN LÂU DÀI

Muốn đào tạo nhanh chóng, có hệ thống các đấu thủ ưu tú, có tư tưởng đạo đức, phẩm chất, ý chí, trình độ kỹ – chiến thuật tốt mà chỉ dựa vào kinh nghiệm chủ quan hoặc kế hoạch một năm hay một tháng thì chưa đủ. Không thể hoàn thành các nhiệm vụ trên trong một thời gian ngắn được. Vì vậy, phải xây dựng kế hoạch lâu dài.

Kế hoạch lâu dài phải căn cứ vào tình hình chung mang tính bao quát và tình hình đặc điểm riêng của từng đấu thủ. Kế hoạch lâu dài được cụ thể hóa bằng kế hoạch hàng năm. Kế hoạch lâu dài có thể xây dựng cho một khóa học hay từ hai năm trở lên.

Căn cứ vào trình độ phát triển của đấu thủ mà có thể phân ra các giai đoạn như: lập kế hoạch 4 – 5 năm cho đối tượng mới tập, chia làm 2 thời kỳ. Thời kì thứ nhất vào 1 – 2 năm đầu. Thời kì này chủ yếu là chuẩn bị thể lực toàn diện và tập các miếng cơ bản. Thời kỳ thứ 2 là những năm còn lại. Thời kì này chủ yếu là củng cố và tiếp tục phát triển thể lực, trình độ kỹ – chiến thuật đã đạt được trong giai đoạn trước, trên cơ sở xây dựng, hoàn thiện kỹ – chiến thuật thi đấu.

Kế hoạch lâu dài cần phải nêu được mấy điểm sau:

1. Mục đích và nhiệm vụ trong từng giai đoạn.
2. Số liệu các chỉ tiêu thể lực, kỹ — chiến thuật của từng đấu thủ hiện tại và chỉ tiêu phấn đấu trong từng giai đoạn.
3. Dự kiến tổ chức và kỹ – chiến thuật cần được áp dụng.
4. Nhiệm vụ chính cần thực hiện trong từng năm, nội dung, phương pháp công tác chính trị tư tưởng.
5. Kế hoạch thi đấu và chỉ tiêu thành tích cần đạt được.
6. Kế hoạch nội dung sơ kết trong từng giai đoạn.

Ngoài kế hoạch chung, mỗi đấu thủ cần xây dựng kế hoạch lâu dài cho cá nhân mình. Kế hoạch cá nhân phải phù hợp với kế hoạch tập thể.

2. KẾ HOẠCH HUẤN LUYỆN HÀNG NĂM

Căn cứ vào kế hoạch lâu dài mà xây dựng kế hoạch hàng năm. Kế hoạch hàng năm giải thích và thuyết minh cụ thể cho kế hoạch lâu dài.

Kế hoạch hàng năm xây dựng trên nguyên tắc chung của kế hoạch lâu dài. Nó chỉ khác kế hoạch lâu dài về mặt phạm vi và thời gian.

Những điểm cần chú ý trong xây dựng kế hoạch hàng năm:

1. Phải hiểu được trình độ kỹ – chiến thuật, mức độ chuẩn bị thể lực, tinh thần, tư tưởng của từng đấu thủ. Ở đây không chỉ đơn thuần thực hiện một phần của kế hoạch lâu dài, mà là căn cứ vào kế hoạch lâu dài xác định cụ thể trình độ chuẩn bị mọi mặt thực tại của từng đấu thủ.

2. Nắm được kế hoạch các cuộc thi đấu trong năm, căn cứ vào đó mà xây dựng kế hoạch, phân chia chu kỳ tập luyện, bố trí người tham gia thi đấu và thời

gian thi đấu cho toàn đội. Tùy theo tính cách của từng cuộc thi đấu mà phân chia giai đoạn tập luyện. Có thể có kỳ tham gia thi đấu chỉ là để sơ kết trong một giai đoạn tập luyện.

3. Khi xây dựng kế hoạch hàng năm nên chú ý đến điều kiện khí hậu, đặc biệt là nội dung tập luyện giữa hai mùa nóng, lạnh.

4. Dự trù dụng cụ, thiết bị tập luyện.

Nội dung chủ yếu của kế hoạch hàng năm là :

1. Mục đích, yêu cầu bồi dưỡng, giáo dục tư tưởng, đạo đức, năng lực thực hành kỹ – chiến thuật.

2. Mục tiêu phấn đấu về mặt tư tưởng, các chỉ tiêu thể lực, kỹ thuật, chiến thuật trong từng giai đoạn, từng tháng.

3. Đảm bảo khối lượng, cường độ vận động ngày càng tăng.

3. KẾ HOẠCH HUẤN LUYỆN HÀNG THÁNG

Kế hoạch huấn luyện hàng tháng cụ thể hóa nội dung, thời gian đã dự kiến trong kế hoạch hàng năm.

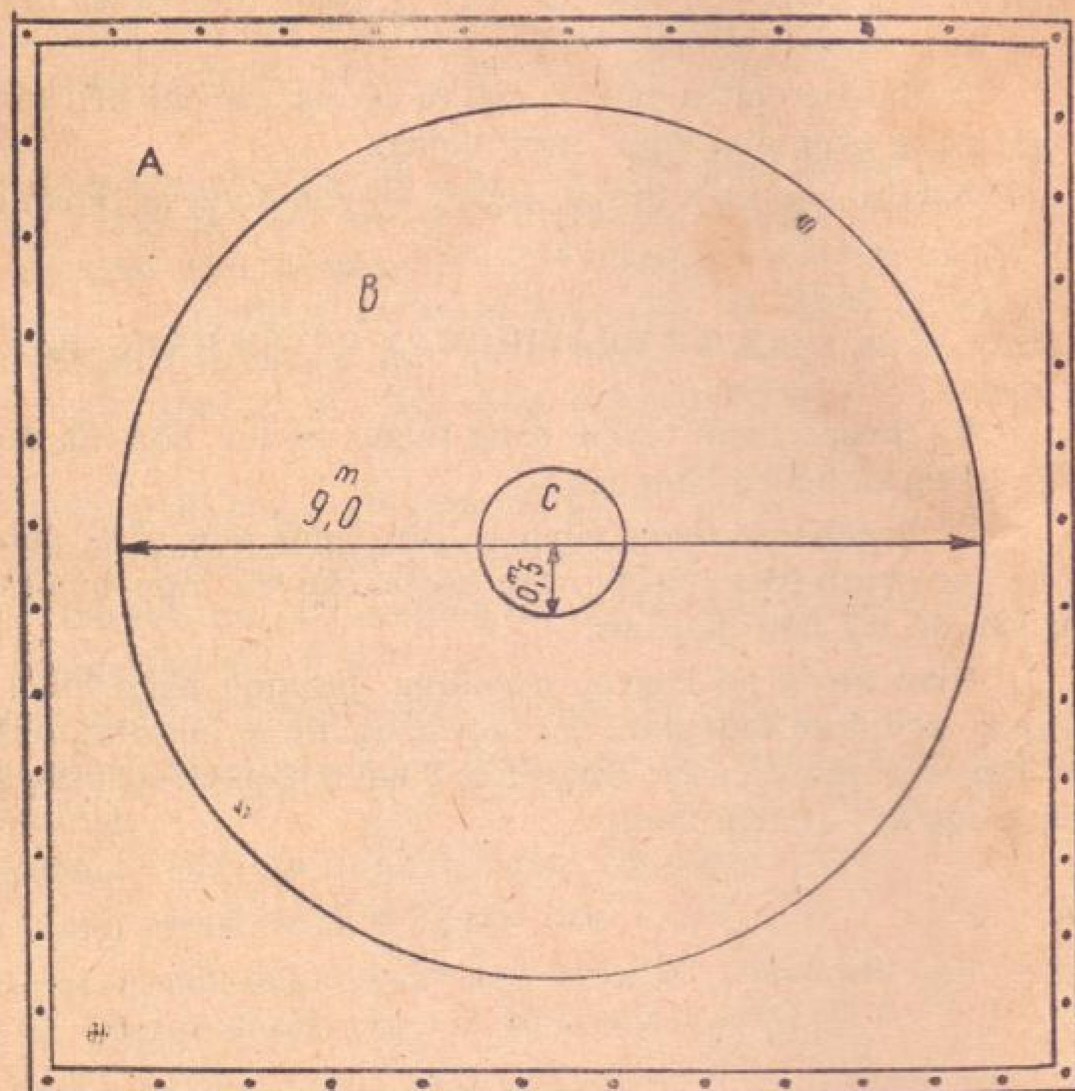
Kế hoạch một tháng vạch ra nội dung, thời gian, phương pháp, hình thức công tác chính trị tư tưởng, tập luyện chuyên môn hàng tuần, hàng ngày. Căn cứ vào đó mà làm giáo án.

Giáo án là kế hoạch, nội dung, phương pháp huấn luyện một bài tập. Giáo án xác định thời gian, đối tượng, nội dung, phương pháp tổ chức thực hiện bài tập, kết quả cần đạt được trong bài tập, phương pháp sửa chữa những chỗ yếu trong kỹ – chiến thuật.

PHỤ LỤC

I – SỚI VẬT

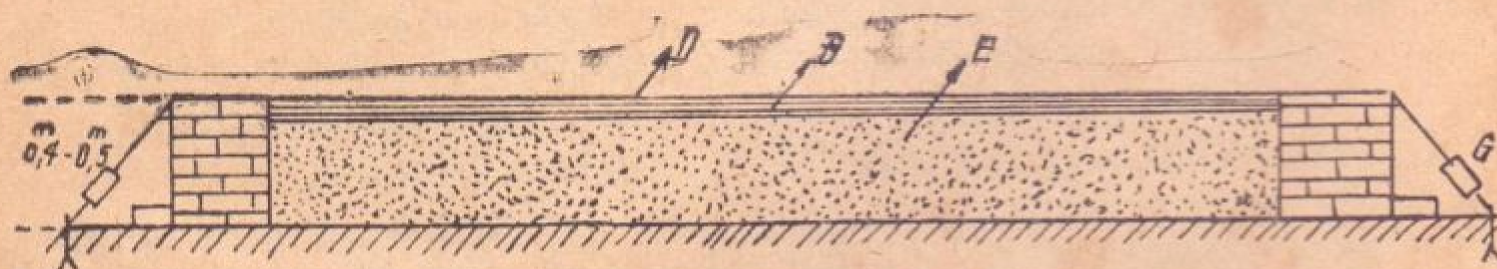
1. Sới vật đơn giản:



Hình 87 — Bề mặt một sới vật

A – Phần bổ trợ
B – Phần thi đấu
C – Vòng tâm sới

· – Khuyết để luồn dây
—— – Vạch ranh giới (rộng 10cm)



Hình 88 — Mặt cắt ngang sới vật

D – Tấm vải căng trên mặt
E – Mùn cưa

Đ — Vải vụn (rơm, rạ)
G – Đinh móc căng vải

2. Sới vật hiện đại

Sới vật hiện đại có thể thiết kế ở trong phòng hoặc ngoài trời. Các kích thước bề mặt vẫn giữ nguyên, chỉ khác về chất liệu làm sới vật.

Mặt trên cùng có thể là tấm vải căng hoặc tấm thảm « mút » mỏng, dưới đó là những tấm đệm « mút » ghép lại.

II – VỆ SINH TẬP LUYỆN

Tập luyện nhằm mục đích tăng cường sức khỏe và nâng cao thành tích.

Muốn nâng cao kết quả tập luyện cần thực hiện đúng các nguyên tắc vệ sinh. Người tập, thông qua quá trình tập luyện mà nắm được trạng thái sức khỏe bản thân mình. Để có kết quả chính xác cần thường xuyên đến y tế kiểm tra sức khỏe và tự theo dõi sức khỏe mình.

Mặt khác phải duy trì tốt, đúng chế độ tập luyện, sinh hoạt, vệ sinh cá nhân, ngăn cấm mọi ảnh hưởng xấu tới sức khỏe.

1. Vệ sinh cá nhân

Giữ vệ sinh cá nhân tốt thì mới bảo vệ được sức khỏe, góp phần nâng cao thành tích tập luyện và thi đấu.

Giữ gìn mặt da, thường xuyên rèn luyện lớp da là điều đầu tiên người tập cần quan tâm tới. Nếu không bảo vệ tốt lớp da thì trong quá trình tập luyện sẽ dễ bị xây xát lan rộng. Vì vậy, thân thể luôn luôn phải giữ gìn sạch sẽ, sau buổi tập phải dùng khăn khô lau mồ hôi, sau đó mới đi tắm. Về mùa đông, tăng cường biện pháp xoa bóp da, lau nước lạnh và tắm nắng, tất cả những trang bị phải sạch sẽ, gọn gàng. Đúng quy định — không mang những thứ bằng kim loại, phải mang hạ nang.

2. Cân nặng

Thi đấu vật được tổ chức theo từng loại cân. Trọng lượng cơ thể có liên quan trực tiếp tới thành tích thi đấu. Vì vậy, người tập phải biết cách thường xuyên duy trì cân nặng ở trạng thái bình thường.

Trước khi tham gia thi đấu nhiều đấu thủ phải điều chỉnh trọng lượng. Để giữ đúng trọng lượng theo quy định vào thi đấu đấu thủ cần rèn luyện cơ bắp phát triển, không để lớp mỡ dưới da quá dày. Có những đấu thủ nhịn (giảm) ăn uống để điều chỉnh trọng lượng, điều đó rất có hại cho sức khỏe, cho năng lực thực hiện kỹ – chiến thuật.

Một số đấu thủ không những giảm khẩu phần ăn về lượng và chất, mà còn giảm cả muối và nước, gây ảnh hưởng lớn tới chức năng sinh lý, làm rối loạn tiêu hóa. Nhưng nếu trước khi vào giải buộc phải rút cân thì có thể làm như sau:

1. Dưới sự giám sát của huấn luyện viên thông qua tập luyện để giảm cân nặng.
2. Tính toán chính xác lượng thức ăn và nước uống cho đấu thủ trong một ngày.
3. Tăng cường các bài tập phát triển sức bền.
4. Tắm hơi nước nóng.

Ngoài ra trong khi tập có thể luôn thay đổi quần áo để chúng thấm bớt mồ hôi. Kết hợp với sự hướng dẫn, chỉ đạo chặt chẽ của huấn luyện viên. Tự theo dõi tình trạng sức khỏe sẽ giúp cho y tế những căn cứ chính xác trong việc phục

vụ sức khỏe; giúp cho huấn luyện viên điều chỉnh đúng lượng vận động thích hợp cho từng người.

Tự theo dõi sức khỏe được tiến hành thường xuyên hàng ngày. Vì vậy, nên ghi lại tất cả những điều theo dõi, nhất là trạng thái trước và sau thi đấu.

Tự theo dõi sức khoẻ còn có ý nghĩa rất lớn trong giáo dưỡng thể chất vì, nó giúp cho người tập có thể phát huy tính tự giác tích cực và chủ động trong tập luyện.

Thông qua tự theo dõi sức khỏe mà người tập nâng cao ý thức giữ gìn vệ sinh chung và vệ sinh cá nhân, đồng thời quan tâm đúng mức hơn tới sức khỏe bản thân mình. Vì vậy, công việc này cần được tiến hành một cách nghiêm túc và trung thực.

Để tiến hành công việc này một cách chính xác và có hiệu quả cần kết hợp với kiểm tra y học và sức khỏe của y tế chuyên môn.

Nội dung phiếu tự theo dõi sức khỏe cần phản ánh các điểm cơ bản như ngày hôm nay đã tiến hành tập luyện cái gì, đã thực hiện tốt cái gì trong bài tập kỹ – chiến thuật, huấn luyện viên đã đề ra bao nhiêu nhiệm vụ và cái nào là cơ bản. Trong điều chỉnh lượng thức ăn nên chú ý rút bớt khẩu phần mỡ, khi tắm hơi nước nóng không nên tắm trong khoảng thời gian dài mà nên tắm nhiều lần, trong khoảng thời gian ngắn. Song, vẫn phải chú ý diễn biến sức khỏe của cơ thể, bảo đảm duy trì sức khỏe ở mức bình thường. Đặc biệt khi làm rút cân không được để đói.

Ngược lại, đối với một số đấu thủ phải tăng trọng lượng thường dễ dẫn tới giảm sút sức bền tốc độ và tốc độ đã đạt được trong quá trình tập luyện.

Nếu muốn tăng cân có thể bố trí các bài tập bổ trợ, đặc biệt là bài tập sức bền với tỉ lệ thấp, mặc quần áo mỏng, nhẹ, tạo giấc ngủ ngon, duy trì đúng nền nếp sinh hoạt, điều chỉnh khẩu phần ăn thích hợp, không nên ăn quá nhiều trong một bữa, mà cần phân phối đều trong ngày. Sau khi ăn phải đảm bảo nghỉ ngơi tốt.

Làm tăng cân khó và chậm hơn làm giảm cân. Vì vậy, nếu khi sắp tới ngày thi đấu mới tiến hành điều chỉnh cân sẽ gây ảnh hưởng xấu tới sức khỏe, dẫn tới kết quả kém trong thi đấu.

3. Tự theo dõi sức khỏe

Tự theo dõi sức khỏe là việc làm rất cần thiết cho từng đấu thủ.

Mỗi người bằng cách ghi nhận, xem xét một cách hệ thống tình trạng sức khỏe của mình trong quá trình tập luyện để tin tưởng hơn vào sức lực của mình và chủ động cao hơn trong phân khối lượng bài tập. Vì vậy, nhất thiết từng đấu thủ phải lập bảng tự theo dõi sức khỏe, giấc ngủ có ngon không, ăn có ngon miệng không, mạch đập trước và trong khi tập luyện cũng như lúc bình thường, cân nặng tăng hay giảm, v.v... Nội dung cần được ghi vào bảng một cách ngắn gọn và dễ hiểu.

III – CÁC MIẾNG CẤM

Vật là một môn thể thao thi đấu đối kháng trực tiếp giữa hai người. Tính chất gay go, quyết liệt diễn biến trong suốt trận đấu, nên rất dễ nảy sinh tư tưởng cay cú, ăn thua. Vì vậy, công tác giáo dục tư tưởng, đạo đức cách mạng, tác phong của người vận động viên xã hội chủ nghĩa phải được tiến hành thường xuyên, liên tục và triệt để. Đồng thời phải nghiêm cấm các đấu thủ trong tập luyện, thi đấu không được dùng thủ thuật hoặc thô bạo đánh các miếng hiểm mà trong luật vật đã quy định như bấm hoặc đánh vào các huyệt, bẻ khớp, đánh vào các chỗ hiểm yếu dễ gây thương tật, v.v...

Các miếng cấm :

1. Cấm đánh đầu: Đánh đầu là một lối đánh nguy hiểm, có thể gây chấn thương nặng, thậm chí tử vong. Đánh đầu vào bụng, vào cằm, vào gáy, vào mắt hoặc đụng đầu nhau đều nguy hiểm. Vì vậy, lúc xông vào tấn công, tay phải đưa đi trước, không được đâm đầu vào trước.

2. Cấm bấm huyệt : Trong đấu vật cấm các miếng đấm, đá, bấm huyệt. Cấm bóp huyệt nách, huyệt mang tai, yết hầu, cấm bẻ bàn tay, ngón tay.

3. Cấm đánh đầu gối: Bất kỳ trong trường hợp nào cấm thúc đầu gối vào người đối phương. Lúc đối phương đã bị ngã không được dùng đầu gối đè lên sườn, vì làm như vậy dễ bị gẫy xương sườn, chấn thương đau đớn, choáng ngất.

4. Cấm dùng thế đòn bẩy để bẻ các khớp xương: Cấm dùng đầu, đùi hoặc một điểm tựa nào khác để bẻ các khớp tay, chân, cổ hoặc cột sống đối phương.

5. Những điểm cấm lúc đối phương đang làm cầu vồng: Đối phương làm cầu vồng là lúc đối phương đang bị động, có nguy cơ lấm lưng thua tuyệt đối. Do đó, đấu thủ đè ở trên không được để cát, bụi rơi vào mắt đối phương, không được ôm đầu đối phương đập xuống mặt sới hoặc dùng các miếng đánh nguy hiểm khác.

6. Trong vật bỏ không được dùng chân tay kẹp cổ, chẹn hàm, móc tai hoặc dùng cổ tay, khuỷu tay đè mạnh vào huyệt, hạ bộ đối phương.

MỤC LỤC

VẬT VIỆT NAM

(SÁCH DÙNG CHO HỌC SINH ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO)

∴

CHỊU TRÁCH NHIỆM XUẤT BẢN:
Nguyễn Thức Hưu

SỬA BẢN IN THỬ: *Trọng Ánh*

HÌNH RUỘT: *Trần Kiến Hiền*

TRÌNH BÀY BÌA: *Hùng Tuân.*

Số lượng in: 6500 cuốn khổ 19×27, tại Nhà in Tạp chí Cộng sản.
Số xuất bản: 19 – 83 TDTT. Số in: 69. Nộp lưu chiểu: 12 – 1983

facebook.com/ZbookVeMau

Giá : 5,50đ